

# Psicocibernetica Esseni - Gruppo Bergamo -

Suggerimenti da utilizzare per  
Ritiro in Messico XXVI  
Del 28 Marzo 2010

## **Equipaggiamento:**

Portarsi una tenda da campeggio completa - Sacco a pelo con materassino.  
( previste temperature a circa - 0°) ed un piccolo cuscino.

Indumenti bianchi per l'inaugurazione, l'esercizio della croce e la marcia del silenzio.

Indumenti comodi, considerando che durante il giorno il clima può essere caldo e un po' freddo la notte e la mattina presto – consigliabile pure una giacca a vento con imbottitura (mediamente due cambi più indumenti bianchi, sono sufficienti).

Cappellino con visiera , se volete pure un cuscino per sedersi.

Scarpe comode + un paio bianche.

Sapone, salvietta, spazzolino da denti, dentifricio –No cosmetici e profumi.

Rotolo di carta igienica.

Piatto, tazza media grandezza, coltello, cucchiaio, forchetta  
No dolci o caramelle, cicles, ecc....

Lampada portatile (pile comprese) e una lampada per la tenda.

Quaderno e penna per gli appunti.

Non si può registrare – sono ammesse fotocamera e videocamere ( no durante le prove pratiche).

Medicinali, sono ammessi solo quelli prescritti dal proprio medico.

Crema solare per le pelli sensibili ( la Quinta Esencia si trova a 2200 mt. Sul livello del mare immersa nel cuore della Sierra Madre Orientale ).

Borsa o sacchetto per la spazzatura.

La struttura ricettiva è equipaggiata di servizi igienici per uomini e donne, di una vasta cucina, dell'auditorium con una capienza di circa 700/800 persone e di una vastissima area panoramica tutt'intorno.

**Nota:**

L'esito del ritiro spirituale è responsabilità di tutti i partecipanti, la disciplina, la puntualità, l'astinenza, la partecipazione e la buona volontà, sono i mezzi per raggiungere gli obiettivi prestabiliti !

Mantenere il luogo di sosta pulito e cooperare con la natura e l'armonia che c'è intorno.

Alterare la disciplina, tenere una condotta che causa inarmonia, pericolo o mancanza di rispetto dello spirito del ritiro, dell'Insegnamento e del regolamento, saranno motivi per l'espulsione dal luogo del ritiro stesso.

**La direzione Coordinatrice**

[ernesto@webser.it](mailto:ernesto@webser.it)

[luigi@webser.it](mailto:luigi@webser.it)

[clesfo86@hotmail.com](mailto:clesfo86@hotmail.com)

[info@psicociberneticaesseni.com](mailto:info@psicociberneticaesseni.com)