

Ashatya

Guía para el programa de 2 meses o más

Programa de Estudiantes / Voluntarios de 3 Meses

El Programa de Voluntariado de Ashatya es ideal para personas que disfrutan del servicio, el aprendizaje y el tiempo de tranquilidad, y que desean formar parte de un proyecto en crecimiento para su propio desarrollo y el del mundo.

Los voluntarios deben ser personas sinceras e independientes, con la confianza para pedir lo que necesitan y las habilidades para cuidarse en un país extranjero.

La clave para tener la mejor experiencia en Ashatya (y en cualquier otro lugar) es liberarse de expectativas. Fluye con los cambios, sé flexible y mantente abierto para que el universo pueda guiarte y darte exactamente lo que necesitas para aprender y crecer. Trabaja conscientemente para dejar de lado las expectativas antes de tu visita, de modo que puedas aprovechar al máximo tu tiempo con nosotros. Además, asegúrate de conocer bien las pautas y de que esta es la experiencia que deseas en este momento de tu vida.

Pautas para Estudiantes Voluntarios

1. Nuestros programas son continuos y pueden programarse para cualquier fecha.
2. Para aprovechar al máximo nuestros programas, los estudiantes voluntarios no deben salir de las instalaciones de Ashatya durante su estancia. Realiza todos los viajes o visitas turísticas deseadas antes de tu llegada.
3. Todos los estudiantes voluntarios pagan por sus gastos personales, incluyendo comida, agua potable, etc. Trae una tarjeta bancaria que sea accesible en México o cheques de viajero (y un pasaporte). Es difícil determinar una cantidad exacta de dinero necesaria, ya que esto es personal. Dependiendo de la dieta de cada uno, la comida y el agua pueden costar entre \$45 y \$80 USD por semana.
4. Reserva tu vuelo de manera que llegues a la Ciudad de México no más tarde de las 2 PM, o planifica pasar la noche en la Ciudad de México y viajar a Ashatya a la mañana siguiente. Ashatya solo recibe huéspedes entre las 5 AM y las 5 PM. Si llegas a Ashatya antes de las 8 AM, nuestro guardia de seguridad te recibirá y te acompañará a tu bungalow.
5. Llega el día acordado o avísanos con anticipación por correo electrónico o WhatsApp (al menos con un día de anticipación) si hay cambios.

6. Trae ropa cómoda para practicar yoga y una esterilla de yoga. Además, empaca zapatos cómodos para caminar, zapatillas para interiores, un traje de baño, un suéter abrigado, un sombrero para el sol, pantalones largos ligeros, shorts y un impermeable con botas y paraguas (si visitas entre junio y octubre).

Para los estudiantes voluntarios que podrían trabajar en el jardín, también recomendamos traer botas, jeans o pantalones largos de trabajo y guantes.

Otros artículos útiles: protector solar, repelente de insectos, crema hidratante o aceites naturales (Tepoztlán es seco entre octubre y junio), un cepillo para lavar ropa (todos lavan su propia ropa a mano), reloj, despertador de viaje, linterna y cuadernos.

7. Recomendamos que los huéspedes lean *Cosmic Reawakening* de Thyera Arian antes de visitar, para comprender mejor las enseñanzas de Ashatya.
8. Recomendamos encarecidamente que todos los estudiantes voluntarios eliminen el consumo de carne, azúcar, alcohol, cigarrillos y drogas al menos tres meses antes de su visita. Esta preparación reducirá la posibilidad de experimentar una desintoxicación severa durante la estancia. Prohibimos estrictamente los cambios radicales en la dieta, el ayuno o el ayuno con jugos mientras se esté en Ashatya. Creemos en la transición y la moderación como base de la salud.
9. El consumo de alcohol, drogas, cigarrillos y/o estar en estado de intoxicación está prohibido durante la estancia en Ashatya.

Contrato de Voluntariado

He leído en su totalidad las pautas y requisitos para los estudiantes voluntarios y los comprendo completamente, por lo que acepto cumplirlos.

Me comprometo a:

- Cumplir con mi compromiso de voluntariado en Ashatya, iniciando el _____ y finalizando el _____.
- Asistir a todas las clases de yoga y meditaciones.
- Evitar cambios radicales en mi dieta, realizando una transición antes de mi estancia en Ashatya (reduciendo o eliminando el consumo de carne, azúcar y alimentos procesados al mínimo).
- Abstenerme de ayunar (o realizar ayunos con jugos) durante mi estancia.
- Abstenerme de fumar, beber alcohol o consumir drogas, así como de estar en estado de intoxicación.
- Completar mis viajes antes o después de mi estancia en Ashatya.
- Trabajar 7 horas al día, 6 días a la semana.
- Llegar a Ashatya antes de las 5 PM el día de mi llegada.

- Llegar el día acordado o avisar a Ashatya con anticipación vía correo electrónico (al menos el día anterior).
- Pagar todos mis gastos personales.
- Ser una adición positiva para el equipo de Ashatya.

NOMBRE

FIRMA Y FECHA