

## DUDAS FRECUENTES, TE LAS RESOLVEMOS:

### 1) ¿CUÁL ES EL COSTE DE UN CURSO?, ¿QUÉ INCLUYE?

#### RESERVA Y APORTACIÓN DIARIA POR LAS ENSEÑANZAS:

##### RESERVA/MATRÍCULA:

- **20€** en concepto de matrícula, reserva de plaza y trámites de gestión que debes abonar, si es posible, en el momento de completar la inscripción a través de la web haciendo transferencia a la cta. de la Fundación Chu Sup Tsang después de haber enviado tu formulario de inscripción cubierto. (devolución en caso de no poder asistir, siempre que se comunique con, **al menos 10 días de antelación** al comienzo del curso)
- **Si solo asistes a 1 día de curso, no es necesario pagar la matrícula de 20€**

##### APORTACIÓN POR LAS ENSEÑANZAS DE DARMA DURANTE LOS CURSOS:

- **ESTUDIANTES DE LA FUNDACIÓN CST** (mínimo 1 año de antigüedad al corriente en el pago de las cuotas): **30€/día**
- **NO ESTUDIANTES: 50€/día**
- **Se contabiliza el día completo en cuanto se asiste a la sesión de enseñanzas de la mañana** (en caso de que te marches después del desayuno y no asistas a enseñanzas, abonarías solo el desayuno según tarifas generales de Chu Sup Tsang; 5€ gral, 4€ estudiantes FCST)
- **Durante los días de enseñanzas dentro de los CURSOS-RETIRO** en CHU SUP TSANG dirigidos por el Venerable Lama Gueshe Tenzing Tamding (en primavera, verano e invierno), **el alojamiento y la manutención son un ofrecimiento del Lama a los discípulos, siempre que se asista a las enseñanzas de cada día y se haga la aportación estipulada por ellas.** Es decir, abonarán la misma cantidad diaria por las enseñanzas tanto quienes opten por dormir y/o comer fuera del Monasterio como quienes soliciten cama y manutención dentro de él.
- **Si llegas el día anterior al comienzo del curso, debes contabilizar ese día completo independientemente de la hora a la que llegues** según las tarifas generales de alojamiento.
- El importe del curso y estancias debe abonarse al llegar al Monasterio, pregunta por la persona responsable de los cobros.
- **DESCUENTO ESPECIAL PARA ESTUDIANTES EN ACTIVO DE LA FUNDACIÓN CHU SUP TSANG. Siempre que haya curso, y vayas a asistir a él completo,** puedes acogerte a un **descuento especial por alojamiento desde una semana antes y hasta una semana después de las enseñanzas de 30€/día (alojamiento y manutención),** Fuera de esas fechas y condiciones, las tarifas aplicables son las generales de Chu Sup Tsang (día completo para **ESTUDIANTES DE LA FUNDACIÓN CHU SUP TSANG: 40€, NO ESTUDIANTES DE LA FUNDACIÓN CHU SUP TSANG: 50€**)
- **En Retiros de Meditación es posible que los precios sean únicos para Estudiantes y No Estudiantes, consulta siempre la instrucción concreta al curso que te estás inscribiendo.**

**EL ABONO DEL RETIRO COMPLETO, O DE LOS DÍAS PARA LOS QUE TE HAYAS INSCRITO, DEBE SER SATISFECHO EL DÍA DE LLEGADA, ANTES DE OCUPAR TU PLAZA DENTRO DEL MONASTERIO O DE ASISTIR A LA SESIÓN DE ENSEÑANZAS.**

**NO SE DEVOLVERÁ EL IMPORTE ABONADO EN CASO DE QUE DECIDAS IRTE ANTES DE LO QUE HABÍAS RESERVADO.**

## **2) ¿DÓNDE VOY A DORMIR?**

- En el monasterio podemos ofrecerte una cama dentro de una de las habitaciones colectivas, mujeres en un lado y hombres en otro. También podemos ofrecerte la posibilidad de que instales tu propia tienda de campaña **durante el curso** dentro de nuestro recinto.
- **Las plazas de alojamiento durante los retiros están reservadas a quienes vayan a asistir a las enseñanzas (esto incluye la posibilidad de montar tienda de campaña dentro del recinto del Monasterio, que solo se permite durante los cursos con el objetivo de poder asistir a ellos, y en los mismos términos económicos detallados en el punto "APORTACIÓN POR LAS ENSEÑANZAS DE DARMA DURANTE LOS CURSOS")**.
- **El ocupar una cama durante los cursos y retiros implica asistir a las enseñanzas desde la primera sesión de la mañana (8:00 AM)**.

## **3) ALIMENTACIÓN EN CHU SUP TSANG**

- Nuestra alimentación es vegetariana (no carne, no pescado, sí derivados de origen animal como leche, queso o mantequilla)
- No es posible realizar menús especiales individuales ni atender intolerancias ni alergias alimentarias, tú mismo.  
debes valorar si el menú es adecuado para ti.
- No hay posibilidad de guardar comida personal en la cocina del monasterio.
- Está **EXPRESAMENTE PROHIBIDO** almacenar comida privada en las habitaciones, comer o beber en ellas (excepto agua)

## **4) KARMA YOGA DURANTE LOS RETIROS**

- Durante tu estancia en un retiro de enseñanzas dentro del Monasterio, se te asignará una tarea de karma yoga (cualquier actividad relacionada con la organización y mantenimiento del centro: colaborar en cocina, fregar, barrer, limpiar habitaciones...)
- Si por algún motivo tienes alguna restricción respecto a las tareas que se te puedan asignar, indícanoslo en el apartado **OBSERVACIONES** del formulario de inscripción.

## **5) NO OLVIDES METER EN TU MALETA O MOCHILA...**

- Linterna.
- Saco de dormir o, si lo prefieres, juego de sábanas (camas de 90cm); si no traes, el Monasterio te las facilita.
- Zapatillas "de casa" para el interior, el calzado de calle lo dejamos en el porche de la entrada.
- Para el retiro de invierno (y a veces también para el de primavera) es recomendable traer calcetines gruesos para el interior de la gompá (sala de meditación y enseñanzas) y ropa de abrigo.
- Tapones para los oídos, si crees que puede costarte la adaptación a una habitación colectiva.
- Grabadora (puedes grabar las enseñanzas si quieres).
- Recuerda que tu equipaje tiene que ser equipaje de mano.

### **Y recuerda ...**

- **No está permitido fumar dentro del recinto del Monasterio, incluídas las zonas exteriores y el bosque. Si deseas hacerlo, debes salir del recinto y ser igualmente cuidadoso/a con el entorno y el lugar no dejando colillas en el suelo.**

Si necesitas algo durante tu estancia que no podemos ofrecerte en el Monasterio, el pueblo de San Amaro está a 1 km (10 minutos andando), en él puedes encontrar otros servicios como tienda-bar, mesón-restaurante o farmacia.