

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 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 que pagues 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): **15€/día**
- **NO ESTUDIANTES: 25€/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); es decir, es obligado bajar a la gompa a todas las enseñanzas y cumplir con los horarios desde el desayuno.

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 entrar en la habitación se dejan las zapatillas en el pasillo exterior).
- Para el retiro de invierno (y a veces también para el de primavera) es recomendable traer calcetines gruesos para el interior de la gompa (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, libreta, bolígrafo y lápiz (es muy importante que grabes las enseñanzas y tomes notas).
- Tu equipaje tiene que ser equipaje de mano. Asimismo, la maleta no la puedes subir al dormitorio. Te pedimos que traigas una bolsa para meter lo que necesites de la maleta y esa bolsa es la que subes a la habitación.

Y recuerda ...

No está permitido fumar dentro del recinto del Monasterio, incluidas 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-restaurant o farmacia.