



NORMAS

Para una experiencia segura, consciente y en armonía

Bienvenido a nuestro programa de ayuno. Desde 2012 hemos acompañado a cientos de personas en sus experiencias de ayuno, cuidando siempre su bienestar y seguridad.

Queremos que te sientas acompañado en cada etapa de esta experiencia y que sepas que no estás solo. Estas normas están pensadas para proteger tu salud y asegurar que tu participación sea clara, segura y beneficiosa. En cualquier momento, si notas que no te encuentras bien o tienes dudas, no dudes en acudir a nuestro equipo: estamos aquí para apoyarte y guiarte en todo momento.

Estas normas nos ayudan a cuidar tu bienestar y a garantizar una buena convivencia durante el retiro. Al venir, aceptas cumplirlas y seguir las indicaciones del equipo de MiAyuno.

1. Seguridad y actividades

Todas las excursiones y paseos se hacen en grupo. No salgas solo del recinto ni te separes sin avisar.

Durante tu estancia queda prohibido el consumo de alcohol; en relación con el tabaco, se invita a reducir drásticamente su consumo; y deberás evitar cualquier otra sustancia o alimento que no forme parte del plan dietético prescrito.

Sigue las pautas de hidratación y descanso que te indique el equipo. Tu cuerpo está en un proceso de limpieza y necesita cuidados.

2. Convivencia

Cuidemos un clima de silencio, respeto y calma. Las horas de descanso son de 22:30 h a 7:30 h.

Trata con respeto a todas las personas. No se tolerarán faltas de respeto, agresividad o actitudes inadecuadas.

Usa los espacios y materiales con cuidado. Si se produce algún daño por mal uso, deberás asumirlo.

No dejes objetos de valor sin vigilancia: MiAyuno no se hace responsable de pérdidas o robos.

3. Teléfonos y dispositivos

Te animamos a desconectar del móvil para aprovechar el retiro.

Solo podrás usarlo en tu habitación o fuera del recinto, nunca en zonas comunes ni durante actividades, salvo emergencia.

No hagas fotos o grabaciones de otras personas sin su consentimiento.

4. Salud y bienestar



Antes de venir, debes haber completado tu cuestionario de salud con sinceridad. El ayuno no es recomendable en algunos casos (embarazo o lactancia, trastornos alimentarios, diabetes insulino dependiente, insuficiencias graves, problemas psiquiátricos activos, etc.).

Si tomas medicación, no la suspendas sin consejo médico. Comunícanos cualquier cambio.

Si durante el retiro te encuentras mal, avisa enseguida al equipo. Estamos para ayudarte, pero no somos un centro médico.

Si el equipo considera que no puedes continuar el programa por tu salud o seguridad, podrá pedirte interrumpirlo.

5. Compromiso y respeto a las normas

Participar implica aceptar estas normas y las indicaciones del equipo.

Si alguien incumple gravemente las normas o altera la convivencia, la dirección podrá pedirle abandonar el retiro.

En ese caso, no se devolverá el importe abonado, y la persona deberá asumir los gastos de salida o traslado.

6. Responsabilidad y seguros

Participas en el retiro de forma libre y voluntaria, conociendo los posibles efectos del ayuno (mareos, cansancio, bajada de tensión, etc.).

MiAyuno no se responsabiliza de los daños o perjuicios derivados de no seguir las indicaciones o de ocultar información de salud relevante.

Si lo deseas, puedes disponer de un seguro médico o de viaje complementario para mayor tranquilidad.

Si algo no va bien, háznoslo saber durante el retiro para poder ayudarte en el momento.

Disponemos de hojas oficiales de reclamación y de un canal de sugerencias.

He leído y entendido las normas de MiAyuno.

Participo voluntariamente en el retiro y me comprometo a cumplirlas para cuidar de mí y del grupo.

Lugar y fecha: _____

Nombre y apellidos: _____ DNI: _____

Firma: _____