



Orientações para Dançarinos da Sun Moon e Doggies e Suportes

Seja bem-vindo a Sun Moon Dance Brasil

LOCAL: Sítio Caminho do Sol, Extrema

QUANDO: às 10h00 horas da quinta feira (28/03) até por volta das 17h00 de domingo (31/03).

Atividades

Quinta 28/03	<ul style="list-style-type: none">• 10:00 - 11:00: Chegada ao Sítio e Registro (por favor não atrase)• Orientações sobre a dança• Sauna sagrada (todos sem exceção deverão participar da sauna para purificação)• Início da Sun Moon Dance
Sexta 29/03	Sun Moon Dance
Sábado 30/03	Sun Moon Dance
Domingo 31/03	Sun Moon Dance Cerimônia da Água Partilha Almoço Saída do Sítio a partir das 17:00

REGISTRO: Durante a QUINTA de manhã terá alguém responsável pelas inscrições de todos que irão participar: dançarinos, equipe e tamboristas.

Por favor, os pagamentos feitos no dia da dança precisam ser em dinheiro.

ITENS A TRAZER

Acampamento:

- BARRACA (caso não tenha, temos no local para alugar, necessário alugar)
- Colchonete ou esteira para dormir (temos alguns colchões para alugar, porém necessário reservar)
- Saco de dormir ou cobertor
- 2 toalhas (para sauna e para seu uso durante a dança)
- 1 lona ou plástico de 3 X 4 mts (será colocado embaixo do colchão para eventuais chuvas)
- 2 Sacos de Lixo de 100 Litros fortes (para proteger suas coisas em caso de chuva)



Roupas:

- Uma ou duas bandanas,
- Sugerimos quatro trocas de roupa de dança (uma por dia)
Roupa tanto para frio (um poncho ou jaqueta grossa e meias e gorro de lã) quanto para chuva (capa de chuva e sapatos resistentes) ou calor (boné e protetor solar – roupa de algodão). Afinal não sabemos como será o tempo durante os 4 dias.

Mulheres: Tradicionalmente as mulheres vestem vestidos longos, ou saias longas e blusas (com manga curta ou $\frac{3}{4}$) (opcionalmente escolhidas, decoradas ou desenhadas por vocês mesmas, simbolizando sua dança interior. Podem usar “leggings” embaixo do vestido. Para Sauna Sagrada: Camiseta com manga curta e Saia longa. Toalha e chinelos. Não usar shorts ou “top”

Homens: Para a cerimônia vestem camisa ou camiseta (opcionalmente de cor das com algum desenho ou decoração (de animais, conchas, e sementes por exemplo) e calça comprida ou saias masculinas ou cangas para imitar saia por cima da calça) tipo nativo americano (com shorts ou bermuda embaixo – normalmente temos roupas para comprar, caso haja interesse falar com Felicity).

Para Sauna Sagrada: Shorts, camisetas, chinelos e uma toalha.

Itens Pessoais

- Protetor Solar (30 ou mais),
- Repelente de mosquito
- 1 Lanterna, com pilhas novas (**Não é permitido uso de celular durante a dança, nem como lanterna**).
- Se possível, traga seus objetos de higiene pessoal dentro de uma sacola de pano sem zíper para evitar fazer barulho durante a noite. Durante a dança ficamos muito sensíveis a sons e cheiros. Recomendamos também trazer produtos sem perfume.

ITENS PARA A CERIMÔNIA:

- Apito de osso de Peru se já dançaram em outro ano. Novos dançarinos: receberão seus apitos na hora de iniciar a dança.

- Penas (opcional)

- 1 Lençol totalmente branco de solteiro que será usado na cabeça durante a cerimônia, de preferência com seu nome marcado nele

- Novos dançarinos: Levar 1 Lençol de Solteiro e 1 toalha de rosto pequena e espessa (esses itens usados na dança e no fim serão doados para a cerimônia)

- **52 Nós de oração ou Rezas** (caso não saiba fazer trazer: 2 pacotes de tabaco, tecidos de algodão em vermelho, preto, amarelo, branco, verde, azul e rosa (25-50 cm. de cada cor, cortado em quadrinhos de 6 x 6 cm, barbante fino e tesourinha). Recomendamos que as rezas sejam feitas em casa e trazer para a dança – é mais prático e dá foco a sua dança. Para que eles não virem um grande nó, enrolar em um pedaço de madeira ou papelão



ALIMENTAÇÃO

- O jejum inicia-se após a Sauna Sagrada (final da tarde da quinta feira). Quem desejar comer até essa hora será responsável por sua própria alimentação, devendo trazer (frutas, sucos, água, pão e outras comidas leves).
- Água: Pode beber até o início da dança. Trazer sua própria água (Orientamos trazer 5 litros a mais para a Cerimônia ao final)

DIETA DURANTE A DANÇA: Jejum de água e comida é recomendado durante a dança. No entanto, a modificação deste ponto depende da saúde de cada participante. Se você toma remédio, é importantíssimo comunicar e não fazer qualquer alteração neste período

**Fale com Felicity e Alexia antes da dança iniciar para orientações necessárias.

DOGGIE E PESSOA DE APOIO: Será permitida uma (1) pessoa de apoio para cada dançarino. É cobrada uma pequena contribuição de **R\$ 290,00** - de cada pessoa de apoio, doggie, tamboristas e equipe para cobrir os custos de sua estadia, comida e etc.

(As refeições acontecem na cozinha com todos da equipe juntos, e são preparadas por nossos Anjos da Cozinha por os quatro dias da cerimônia. Evitando assim a dificuldade de trazer, preparar e conservar comida. Esta pessoa, no entanto, será responsável por seus itens de acampamento (barraca, saco de dormir,) e água para beber por 4 dias (10 litros) e um lanche para quinta-feira ao meio dia. O refeitório só estará disponível na hora das refeições, depois do início da dança.

Roupa para Pessoas de Apoio - mulheres de saia longa ou $\frac{3}{4}$ blusa ou camiseta (não "top") homens de camiseta e jeans etc.
Para a Sauna: O mesmo que para os dançarinos.

Proibido uso de álcool, drogas e entrada de visitantes que não vai participar dos 4 dias.

Hidratação do corpo antes da Dança **IMPORTANTE:**

POR FAVOR, É IMPORTANTE A HIDRATAÇÃO 7 DIAS ANTES, TOMANDO POUCA ÁGUA MUITAS DURANTE O DIA. (POR EXEMPLO, 2 LITROS DISTRIBUIDOS EM POUCOS GOLES A CADA 20/30 MINUTOS). TOMAR COPO INTEIRO QUANDO LEVANTA PELA MANHÃ, ANTES DE DORMIR E ANTES DAS REFEIÇÕES. ASSIM NÃO VÃO SENTIR SEDE DURANTE A CERIMÔNIA DA DANÇA DE SUN MOON.



POUCAS VEZES E MUITA QUANTIDADE POR DIA SÓ SAEM COMO XIXI E NÃO PENETRAM NO CORPO. VOCÊS VÃO SE AGRADECER ESTE TRABALHO QUANDO ESTÃO DANÇANDO....

Investimento e Inscrição:

Para garantir a sua vaga efetuar a inscrição: R\$600,00 (abate do valor total)

Valor de troca com bônus (até **10/02/2024**) – R\$ 1.400,00

Valor de troca (até **25/03/2023**) – R\$ 1.600,00

Valor de troca no cartão – R\$ 1.800,00

Pagamentos realizados no sitio **serão somente em dinheiro**, pois no sitio não funciona internet.

Forma de pagamento:

Os valores acima podem ser parcelados obedecendo as datas limites de pagamentos.

Cartão de Crédito / PIX / Boletão.

Entre em contato para solicitar o link de pagamento caso a opção seja cartão de crédito.