



## Dhamma Santi Centro de Meditação Vipassana Itens para trazer

### Sobre a Temperatura

**Novembro a Maio:** varia de 25° (77° F) a 35° Celsius (95° F), sujeito a chuvas e pode fazer frio à noite.

**Junho a Outubro:** varia de 15°C (59° F) a 25° C (77° F) e pode fazer muito frio à noite.

### ITENS PARA TRAZER COM VOCÊ

#### Roupas:

- camisas, blusas
- calças
- meias
- roupas íntimas
- agasalhos e/ou xales
- sandálias havaianas - opcional (útil para usar no banheiro e quarto)
- pelo menos um par de sapatos que seja fácil de colocar e retirar

Haverá poucas facilidades para a lavagem das roupas. Traga roupas suficientes, confortáveis e soltas, para toda a sua estadia.

Todos os alunos devem observar as regras de usar roupas modestas e de acordo com o **Código de Disciplina**.

Roupas apertadas, transparentes ou decotadas, ou mesmo curtas, como shorts, bermudas, saias curtas, blusas curtas ou tops não devem ser usados.

Evite trazer roupas que façam barulho (como roupas de nylon). Leggings ou similares somente devem ser usados com camisas de comprimento longo na altura do joelho.

#### Roupas para Chuva:

- jaqueta e/ou capa de chuva
- guarda-chuva

#### Material para a Meditação:

- almofadas de meditação e/ou banco. Qualquer tipo de almofada.
- xale de meditação ou manta - opcional (não deve ser o mesmo que usará para dormir).
- almofadas pequenas para apoiar joelhos, etc. – opcional

Há poucas almofadas disponíveis para todos, por favor, traga almofadas suficientes para se sentar na hora da meditação.

O chão é coberto com tapetes individuais.



**Dhamma Santi Centro de Meditação Vipassana**  
**Itens para trazer**

**Roupa de cama e de banho:**

- travesseiro (não usar como almofada de meditação)
- fronha
- lençóis
- cobertores e/ou cobertas e/ou saco de dormir
- toalha de banho

**Artigos de uso pessoal:**

- sabonete, xampu, etc.
- desodorante sem cheiro

\* Por favor, evite usar produtos que tenham essências fortes ou perfumes.

- outros artigos de asseio pessoal (barbeador, absorventes femininos etc.)
- escova e pasta de dente
- sabão para lavar roupas - opcional
- lanterna e pilhas
- repelente (se possível, sem cheiro)

**ATENÇÃO, POR FAVOR:** Pede-se que os participantes se abstenham de trazer para o curso qualquer tipo de alimento, materiais para leitura ou para anotações, celulares, tablets ou laptops. Esses materiais devem ser deixados em seu carro. Se necessário, podem ser guardados para você até o final do curso.