

# BOOT CAMP

## *G* for GODDESSES.

Queridas Diosas;

Este es el itinerario de actividades de su curso “Boot Camp for Goddesses” ® con Sierra Bender el cual se efectuara del 19 al 24 de abril de 2010. Definitivamente esta semana cambiara tu vida y la recordarás por siempre. Podrás redefinir lo que es aptitud física, belleza y poder.

| Día y Fecha        | Hora de Comienzo | Hora en que finaliza | Descripción   |
|--------------------|------------------|----------------------|---|
| Lunes 04-19-10     | 7:00 P.M.        | 9:30 P.M.            | Noche de apertura<br>Campamento de Diosas.                    |
| Martes 04-20-10    | 7:00 A.M.        | 8:00 A.M.            | Desayuno  |
| Miercoles 04-21-10 | 8:00 A.M.        | 9:00 A.M.            | Caminata  |
|                    | 9:30 A.M.        | 12:30 P.M.           | Seminario   |
|                    | 12:30 P.M.       | 2:30 P.M.            | Almuerzo (el spa esta disponible)                             |
|                    | 2:30 P.M.        | 6:00 P.M.            | Seminario   |
|                    | 6:00 P.M.        | 7:30 P.M.            | Cena(El spa esta disponible)                                  |
| Jueves 04-22-10    | 7:00 A.M.        | 8:00 A.M.            | Desayuno  |
|                    | 8:00 A.M.        | 9:00 A.M.            | Caminata  |
|                    | 9:30 A.M.        | 12:30 P.M.           | Seminario   |
|                    | 12:30 P.M.       | 2:30 P.M.            | Almuerzo (El spa esta disponible)                             |
|                    | 2:30 P.M.        | 4:30 P.M.            | Seminario   |
|                    | 5:30 P.M.        | 10:00 P.M.           | Sorpresa para Diosas (Favor de no reservar servicios de spa.) |
| Viernes 04-23-10   | 7:00 A.M.        | 8:00 A.M.            | Desayuno  |
|                    | 8:00 A.M.        | 9:00 A.M.            | Caminata  |
|                    | 9:30 A.M.        | 12:30 P.M.           | Seminario   |
|                    | 12:30 P.M.       | 2:30 P.M.            | Almuerzo (El spa esta disponible)                             |
|                    | 2:30 P.M.        | 5:00 P.M.            | Seminario   |
|                    | 5:00 P.M.        | 09:30 P.M.           | Sorpresa para las Diosas (Favor de no hacer citas en el spa). |
| Sabado 04/24/10    | 7:00 A.M.        | 8:00 A.M.            | Desayuno  |

|  |           |           |                      |
|--|-----------|-----------|----------------------|
|  | 8:00 A.M. | 12:00 P.M | Cierre de Campamento |
|--|-----------|-----------|----------------------|

- **El itinerario esta sujeto a cambio según la discreción de los organizadores.**
- **Sugerimos que realicen sus citas en el spa con anticipación ya que el cupo es bien limitado. Le pedimos que haga su cita en el horario marcado donde se indica spa disponible. Para reservaciones comuníquese a Casa Grande Mountain Retreat al 1-888-343-2272.**

**Transportación:** La transportación de y hacia el aeropuerto será ofrecida por el Sr. Alfredo Torres. Su teléfono es (787-502-3964). El costo de la transportación no esta incluido en el seminario.

Estoy ansiosa de poder compartir y observarte en tu restauración, reclamación y alegría.

**Libera la Diosa que llevas dentro-** Ven preparada para reír, llorar y sudar.

La noche del lunes es la apertura del campamento, Favor de asistir.

- 1. No olvides traer- 1 Prenda tipo “Sarong” o falda larga de algodón.**
- 2. Botas para excursionar (Hiking)**
- 3. Pesas de 3 y 5 libras**
- 4. Manta y un “yoga Mat.”**

Muchas gracias por tu participación. Si tienes alguna pregunta o necesitas información adicional siéntete en la libertad de llamarnos a **Goddess International Inc. al 1-888-794-3330, envíanos un e-mail a Sierra@SierraBender.com o visita [www.BootCampforGoddesses.com](http://www.BootCampforGoddesses.com).**