

Breath & Ice

Un fin de semana de sanación, expansión y poder interior

Dirigido por: Awakening Experiencias

Frases clave:

- *Respiración psicodélica* – Explora tu subconsciente sin drogas
 - *Breathwork te ofrece la oportunidad de sanar, liberar y transformar*
-

DÍA 1 | El poder de tu respiración - 9am a 6pm

Un día para abrir el corazón, comprender la sabiduría del aliento y rendirse al viaje interior.

Registro & Bienvenida

Recibimos a cada participante con presencia, creando un espacio seguro para la transformación.

Introducción al Breathwork & Círculo de Intención

Exploramos qué es el breathwork, sus beneficios y el porqué de este viaje.

Teoría y Técnicas

Conocemos las bases fisiológicas y emocionales de la respiración consciente.

Descanso & Comida

Tiempo para nutrirnos, conectar y asentar lo aprendido.

Preparación para la práctica

Activamos el cuerpo y alineamos la intención.

Breathwork Transformacional

Una sesión profunda para liberar bloqueos y reconectar con la esencia.

Integración & Cierre

Aterrizamos la experiencia y compartimos desde el corazón.

DÍA 2 | Fuerza interior y expansión - 9am a 6pm

Un día para explorar los extremos: calma profunda y fuego transformador.

Breathwork Suave (Downregulation)

Conectamos con la calma a través de una práctica reguladora.

Integración

Espacio de reflexión para darle sentido a lo vivido.

Teoría: El arte de habitar el frío

Aprendemos a usar el hielo como herramienta de poder interior.

Inmersión en Hielo

Ritual de presencia y resiliencia.

Integración & Descanso

Espacio para procesar y descansar.

Almuerzo y descanso

Introducción al Viaje de Respiración

Abrimos un nuevo portal de exploración más profundo.

Breathwork Transformacional

Continuamos sanando y expandiéndonos.

Integración Final & Cierre del Retiro

Círculo de cierre para agradecer y sembrar lo vivido.