

Retiro “Despertar del Aliento”

3 noches / 4 días – Grupo íntimo de 18 personas

Un viaje de transformación inspirado en la filosofía de AwakeKa'an y en sus Cuatro Caminos Sagrados de Ka'an, con el Breathwork como hilo conductor.

Este retiro es una invitación a volver a ti, a despertar la calma en tu interior y a recordar quién eres. En un entorno que une la serenidad de la selva con la comodidad del descanso consciente, vivirás una experiencia profunda y transformadora.

Ubicación privilegiada: a 20 minutos del Aeropuerto Internacional de Cancún, a 30 minutos de playas y cenotes sagrados.

El espacio que te recibe: una casa rústica de madera con habitaciones modernas, aire acondicionado, duchas de agua caliente y camas confortables. Espacios interiores y exteriores flexibles para cada momento: Yoga al amanecer, círculos en la selva, ceremonias junto al fuego o meditaciones en calma.

Aquí no solo vienes a hospedarte. Vienes a respirar, a fluir, a renacer.

Filosofía AwakeKa'an Los Cuatro Caminos Sagrados de Ka'an

La transformación ocurre cuando volvemos a sentir la fuerza de los elementos que nos habitan: tierra, aire, fuego y agua.

Inspirados en la cosmovisión maya y en prácticas holísticas contemporáneas, hemos creado cuatro pilares que guían este viaje:

Root Ka'an – La Tierra

El sostén, la raíz. Conexión con la madre tierra, fuente de nutrición y sabiduría ancestral.

Experiencias: Caminatas de *grounding* en la selva, temazcal, yoga restaurativa al aire libre.

Breath Ka'an – El Aire

El aliento como guía. Cada respiración abre claridad y calma, cada exhalación libera.

Experiencias: Breathwork, pranayama solar, meditación al amanecer.

Flame Ka'an – El Fuego

Energía transformadora, pasión y purificación. El fuego como chispa que enciende y transmuta.

Experiencias: Ceremonias de fuego sagrado, Kundalini yoga, meditación junto a fogatas.

Flow Ka'an – El Agua

La fluidez de la vida, la confianza de soltar y permitir. El agua como purificación y entrega.

Experiencias: Danza acuática, ritual de aguas sagradas, terapias acuáticas, breathwork en agua.

El Breathwork será el hilo conductor de todo el retiro, un puente hacia la introspección y el renacer.

Programa Detallado

Cada día ha sido diseñado como un viaje en sí mismo: primero la raíz, luego la transformación, después la fluidez y finalmente la integración.

DÍA 1 — Enraizamiento y Bienvenida (ROOT / BREATH)

15:00 – Llegada con limpia de copal y bebidas naturales.
16:00 – Caminata de *grounding* por la selva.
18:00 – Meditación de apertura en círculo.
19:00 – Cena vegana de “raíces vivas”.
20:30 – Primera sesión de Breathwork: *El Aliento Consciente*.

DÍA 2 — Transformación y Purificación (FLAME / BREATH)

07:00 – Meditación Osho en terraza.
09:30 – Ceremonia de Cacao.
11:15 – Pranayama solar.
15:30 – Terapia de Hielos.
17:30 – Danza con tambores.
18:15 – Soundhealing con cuencos.
20:30 – Breathwork junto al fuego.

DÍA 3 — Fluidez y Renovación (FLOW / ROOT)

07:30 – Chakra Breathing en piscina.
10:00 – Ceremonia de Animales de Poder.
11:30 – Túnel de Sanación de Nacimiento.
16:00 – Sesión doble de Breathwork en agua.
19:00 – Cena de despedida.
20:30 – Respiración Orgánica en el *Inipi*.

DÍA 4 — Integración y Despedida (Síntesis Ka'an)

07:00 – Automensaje consciente.
09:30 – Ceremonia de Cierre:

- Mandala grupal con semillas nativas.
- Entrega del Kit “Despertar del Aliento”:
 - Pulsera con los colores de los 4 elementos.
 - Blend de té ceremoniales.
 - Manual *La inteligencia de la respiración*.
 - Acceso a comunidad online + 1 sesión virtual de seguimiento.

- Círculo de energía tomados de las manos.
- 12:00 – Check-out.

Este retiro es para ti si...

- Sientes que necesitas una pausa para reconectar contigo.
- Buscas herramientas prácticas para integrar calma y claridad en tu día a día.
- Quieres vivir una experiencia auténtica en contacto con la naturaleza y la sabiduría ancestral.
- Deseas abrirte a la transformación en un entorno seguro, íntimo y guiado con amor.

Tu viaje no termina aquí

Al volver a casa llevarás contigo:

- Un kit ceremonial que te recordará esta experiencia.
- Manual con técnicas de respiración para tu día a día.
- Una comunidad de apoyo para seguir creciendo + 1 sesión de Breathwork virtual de seguimiento.

Porque despertar no es un momento, es un camino. Y ese camino comienza aquí.