

Un retiro para armonizar el corazón

LATIDO PRESENTE



Las Merindades (Burgos)

Opción A: **13, 14 y 15 Junio**

Opción B: **4, 5 y 6 Julio**



En sincronía
con el latido de
la tierra

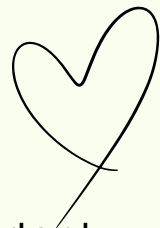
"Latido Presente" es una invitación a reconectar con tu cuerpo, tu energía y tu esencia a través de la coherencia cardíaca, la liberación, la naturaleza y el acompañamiento grupal.

Nos reunimos en un entorno de gran belleza natural para vivir un fin de semana de presencia, escucha interior, energía compartida y transformación.

Un espacio para desacelerar, respirar y abrirnos a la experiencia de estar vivos desde el corazón y en sincronía con la madre tierra.



ACTIVIDADES PRINCIPALES



Durante el retiro, exploraremos prácticas profundas y transformadoras que te ayudarán a liberar tensiones, despertar tu energía vital y reconectar con tu autenticidad:

Kundalini Innerdance

Una experiencia de viaje interior guiado a través del sonido, la respiración y la vibración. Esta práctica activa la energía Kundalini, permitiendo desbloquear emociones retenidas, expandir la consciencia y abrirse a estados de profunda claridad, intuición y presencia.

Beneficios: liberación emocional, conexión con el cuerpo energético, calma mental.



Cereemonia de cacao

Un ritual ancestral con cacao puro ceremonial, una planta sagrada que abre el corazón y facilita la expresión emocional, el agradecimiento y la conexión con uno mismo y con los demás.

Beneficios: sensibilidad emocional, amor propio, cohesión grupal.

Caminatas guiadas por entornos naturales de gran belleza, realizadas en silencio o con dinámicas de atención plena.

Nos permiten sintonizar con la tierra, respirar conscientemente y volver al presente.

Beneficios: reducción del estrés, conexión con lo natural, serenidad interior.

Dinámicas grupales de integración

Tiempos para compartir desde el cuerpo, el juego, la palabra y la escucha activa. Son momentos de conexión humana, confianza y expresión emocional en un entorno seguro.

Beneficios: liberación de tensiones, expresión auténtica, pertenencia al grupo.

Círculos de apertura y cierre

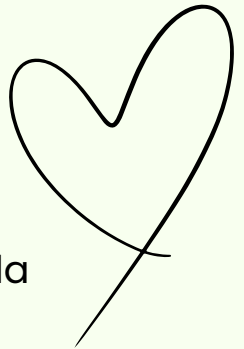
Encuentros al inicio y al final del retiro para abrirnos al proceso y luego cerrarlo con consciencia. Compartiremos palabra, intención y emociones, generando una experiencia grupal profunda.

Beneficios: claridad, integración emocional, sentimiento de comunidad.

Espacios de descanso, introspección y conexión

Entre las actividades habrá momentos de pausa para contemplar, escribir, meditar, descansar o compartir desde la calma.

Beneficios: escucha interna, asimilación de vivencias, renovación energética.



**Adéntrate en
lo más
profundo de
tus
pensamientos**

Noches mágicas ES

Las noches también serán mágicas y llenas de significado. Entre las propuestas nocturnas, encontrarás:

Atardecer desde la cima

Subiremos a un mirador natural para contemplar el atardecer en silencio o en grupo, integrando el día desde la calma y la contemplación.

Beneficios: paz interior, gratitud, conexión con la belleza natural.



Static Dance bajo las estrellas

Una experiencia de movimiento libre para soltar el cuerpo, liberar la mente y reconectar con el gozo a través de la danza. Sin juicios ni coreografías: solo tú, la música y el momento presente.

Beneficios: liberación emocional, empoderamiento corporal, alegría profunda.



Sorpresas

Durante el retiro también habrá momentos inesperados y experiencias espontáneas que se irán revelando para enriquecer el proceso y dejarte llevar por lo inesperado.

Beneficios: apertura al presente, espontaneidad, magia interior.

🌀 Beneficios que te llevarás después de estos días de retiro:

- Liberación emocional y mental
- Mayor claridad interior y sensación de paz
- Conexión auténtica contigo y con los demás
- Apertura del corazón y sensibilidad ampliada
- Recarga energética profunda, inspiración y motivación renovadas
- Recuerdo de tu poder interno y tu capacidad de vivir en presencia

🌿 PROGRAMA “LATIDO PRESENTE”

📍 Las Merindades (Burgos)

🌀 Viernes

15:00 – 17:00 Recepción, bienvenida y acomodación

17:30 – 19:30 ♦ Círculo de apertura

Presentación del retiro, intención colectiva e individual, primeras dinámicas de conexión

20:00 🍴 Cena

21:00 – 22:30 🌙 Actividad Innerdance Nocturna

Viaje sonoro y energético para abrir el canal interior y entrar suavemente al proceso

☀️ Sábado

08:30 – 09:00 🌿 Ritual matutino (movimiento, respiración, presencia)

09:00 💧 Hidratación ligera (infusiones, fruta, agua con limón)

10:00 – 13:00 🌀 Sesión de Kundalini Innerdance

Exploración profunda del cuerpo energético a través del movimiento, la música y la conciencia expandida, liberación emocional y experiencia expandida.

15:00 🍴 Comida

16:00 – 17:30

🚶 Paseo consciente por la naturaleza

Silencio, contemplación, presencia en movimiento y belleza natural

 **18:00 – 20:00**

◆ Dinámica grupal de integración con juegos, expresión, confianza

20:30  Cena

21:30 – 22:30  Puesta de sol consciente (meditación)

23:00 – 00:00 Static Dance bajo las estrellas y sorpresas

 **Domingo**

08:30 – 09:00  Despertar consciente (respiración, estiramientos, meditación)

09:00  Desayuno

10:00 – 12:00  Ceremonia de cacao & ritual

Un viaje al corazón, acompañado de experiencias y conexión profunda con tu coherencia cardiaca y la apertura del corazón

12:30 – 14:00

 Dinámica de cierre energético y movimiento libre

Liberación, expresión auténtica, celebración del cuerpo y lo compartido

15:00  Comida

16:00 – 17:00

▼ Círculo de cierre; Palabra, gratitud y despedida

*Los horarios de actividades se podrán adaptar a las necesidades del grupo y a los eventos que vayan surgiendo.

★ Durante el retiro habrá espacios libres para descanso, paseos individuales, escritura o simplemente estar.

- Hay opción de alojamiento los días previos y posteriores al retiro para que puedas descubrir pueblos, cascadas y bellos entornos en Las Merindades (Consultar)

- **Ubicación:** Entorno rural en Las Merindades, a 1 hora de Bilbao, Burgos, Vitoria y Santander.
- **Duración:** 3 días y 2 noches (comida incluida).
- **Grupo reducido:** Máximo 8 personas.
- **Alojamiento:** Casa rústica con habitaciones compartidas.
- **Material necesario:** Se recomienda traer ropa cómoda, bañador, calzado deportivo, protección solar, gorra y mochila pequeña.

TERAPEUTA Y FACILITADORA



Ainhoa Astigarraga / @ainhoagaia

- Terapias energéticas
- Terapeuta Activación Kundalini Innerdance
- Facilitadora de Breathwork & Icebath
- Facilitadora internacional de Método Integra, Acceso a nivel subconsciente, cambio de creencias, reprogramación mental.

✨ ¿Sientes el llamado?

Este retiro es para ti si necesitas un espacio para reconectar, soltar, nutrirte y volver a ti. Las plazas son limitadas y se asignan por orden de inscripción. Si algo dentro de ti resuena con esta propuesta, escríbenos y te enviaremos todos los detalles para reservar tu lugar.

Recuerda que si reservas antes del 31 de mayo podrás acceder al precio reducido de 200€.

Te esperamos con el corazón abierto y el latido presente. ❤️

INFORMACIÓN Y RESERVAS

Este retiro está dirigido a personas que desean profundizar en su autoconocimiento y desafiar sus propios límites.

Reserva tu plaza ahora

**8 únicas
plazas**

RESERVAR



Escríbenos para más detalles
centrogaiabienestar@gmail.com



Aporte 225€
a partir del 31 de mayo

www.ainhoastigarraga.es