



15, 16 Y 17 DE MARZO
L'AMAQATALL DE CAL TONEDOR
PARC NATURAL DEL MONTNEGRE · BARCELONA



BAÑOS DE HIELO
TEMAZCALES
CEREMONIA DE CACAO
BREATHWORK
SUNGAZING
SADHANA DE YOGA
ECSTATIC DANCE

¡ES TIEMPO DE FLORECER!

QUÉ ES FLORECER



Florece es echar flor, es prosperar,
es crecer, es existir en un tiempo.
Florece es crecimiento, es capacidad de
recuperación, es resiliencia.
Florece significa vivir en nuestra
naturaleza. *Florece* es abrirnos a
nuestras capacidades.

Para Isa y para Diego, *Florece* es sentirnos
plenamente vivos, siendo creativos/as y
resilientes.

En este precioso proyecto de vida te invitamos
a que *Florezcamos*, a que cultivemos nuestras
propias fortalezas y nuestro bienestar.

En el equinoccio de primavera nos reunimos
con los corazones rebosantes y deseosos de
crecer juntos.

¡VEN A FLORECER!

QUIÉNES SOMOS



ISABEL

Fundadora de Isyoga Canarias, creadora de Festival “Isyoga Summer Flow” y Co-Fundadora/ Directora de Florecer.

Facilitadora de Yoga, breathwork, baños de hielo y ceremonias chamánicas de conexión con el animal de poder.

Orgullosa de su tierra, sintiéndose ciudadana del mundo. Le apasiona compartir con las personas que disfrutan de la vida en plenitud y con consciencia. La naturaleza es su gran inspiración y vivir acorde a los ciclos de la naturaleza es lo que siente que significa vivir en equilibrio.

Su vocación está al servicio de aquellas personas que deseen hacer un viaje interior de sanación.

La práctica de yoga está en cada momento de su día y tratar de vivir en el presente haciendo que cada momento sea importante es su motivación.

Se considera una eterna aprendiz, haciendo de las sesiones que facilita sean un intercambio de energía bidireccional.

Isyoga es su proyecto de vida a través del cual ofrece y comparte para seguir aprendiendo y disfrutando cada día.



DIEGO

Asesor y coach nutricional, especializado en Kinesiología Bioquímica.

Creador del programa “Renacer en 42 días” y Co-Fundador/Director de Florecer, Eco Ayuno y de Urban Detox Reset.

Facilitador de Temazcales, Sadhana, Sungazing y sesiones de alimentación consciente.

Facilitando Temazcales hace más de 10 años, une las diferentes tradiciones para soltar en la ceremonia todo lo que ya no es... y recordar todo el amor y la sabiduría que ya llevamos en nuestro propio corazón.

Diego también es Asesor y coach nutricional, especializado en Kinesiología Bioquímica.

Creador del programa “Renacer en 42 días” y Co-Fundador/Director de Florecer, Eco Ayuno y de Urban Detox Reset.



TEMAZCAL

El temazcal es un baño de vapor utilizado en Mesoamérica con fines higiénicos, rituales, terapéuticos y espirituales.

La palabra temazcal proviene de la palabra náhuatl “temazcalli”, su traducción literal es “casa de sudor”.

El fuego sagrado del temazcal representa al dios del Sol, cuya energía fecundante y creadora calienta las piedras volcánicas.

Diego es el encargado en nuestro encuentro de guiar estas ceremonias.



BREATHWORK TÉCNICA INBREATH

La respiración es la llave que nos muestra nuestra manera de relacionarnos con el mundo y con nosotros mismos.

Es una herramienta con la que creamos la vida que queremos vivir, un puente entre el exterior y nuestro interior.

A través de la respiración somos capaces de manejar nuestros estados de ánimo y la forma en la que decidimos reaccionar o responder.

La importancia de la respiración es tal que, cuando respiramos de manera automática, nos alejamos del momento presente, provocando que nos alejemos más de nuestras emociones.

Tomando consciencia de nuestra respiración y controlándola, conseguimos crear nuestra propia realidad.

Con ésta técnica de respiración, principalmente circular y conectada, en palabras de la maestra y creadora del método Catalina Rojas Benedetti:

“Activamos nuestro mapa corporal liberando emociones contenidas de nuestras experiencias acumuladas. Además de ser una vía para desintoxicar nuestro cuerpo y nuestra mente. Ofreciéndonos también un manejo de nuestro estado de ánimo, de relajación o de excitación.”

Isabel nos guía en nuestro encuentro en una sesión en la que cambiamos el automatismo en el que respiramos, generando espacio nuevo y conectándonos con símbolos internos de nuestro inconsciente.

¡Recuperemos el poder de nuestra respiración!



BAÑOS DE HIELO

Las inmersiones en agua fría o terapia de frío, son terapias en las que sumergimos el cuerpo en una bañera de hielo durante una duración determinada.

Esta inmersión ayuda a reducir la hinchazón de los tejidos debido a la degradación muscular, o por microdesgarros que ocurren durante una actividad física intensa o prolongada, pero también ayudan a controlar la inflamación del cuerpo.

Esta terapia tiene múltiples beneficios para la salud física y mental. Entre ellos destacamos algunos como el aumento de los niveles de oxígeno en sangre, la reducción del estrés, el fortalecimiento del sistema inmunitario o el notable aumento de la energía.

Cuando se está comenzando a recibir esta terapia, la recomendación es que el tiempo máximo en el que sumerjamos el cuerpo sea de 2 minutos. Tiempo que se puede ir incrementando poco a poco a medida que se van recibiendo las sesiones.

La técnica que utilizamos en Florecer consiste en dominar la respiración para ser capaces de introducirnos en una bañera helada para realizar una meditación y conseguir que nuestro cuerpo se adapte al frío y que, de esta manera, logremos una mejora en la respuesta inmunitaria.

Isabel es quien nos guiará en estas sesiones.

Antes de adentrarnos en el baño de hielo compartirá una serie de herramientas para mantenernos dentro del hielo y para cuando salgamos de la bañera tener una recuperación óptima. antes de adentrarnos en el baño de hielo compartirá una serie de herramientas para mantenernos dentro del hielo y para cuando salgamos de la bañera tener una recuperación óptima.



SUNQAZING

Literalmente significa “contemplar fijamente el sol”.

Sun: Sol / Qazing: Mirar

En la práctica no es sólo mirar al sol directamente, se trata de recibir su energía pránica, de recibir su alimento e iluminación espiritual. La luz puede mejorar nuestro estado de ánimo, disminuir la presión arterial, fortalecer nuestros huesos y músculos e incluso nuestro sistema inmunológico.

Esta meditación con el sol se realiza durante lo que llamamos las horas seguras: amanecer y/o atardecer.

Es recomendable hacerla sin gafas (ni de sol, ni graduadas), ya que éstas pueden hacer un efecto lupa ocasionándonos lesiones en los ojos. Con el sungazing las neuronas se regeneran aumentando la memoria y la inteligencia y aumenta nuestro cuerpo aúrico.

Irá Ratan Manek, era un ingeniero indio que pasó 411 días sin comer. Estudió los textos egipcios y griegos y llegó a ponerse en contacto con los indios americanos que lo practican, desarrollando así una técnica muy sencilla.

El primer día se mantuvo 10 segundos mirando al Sol.
El segundo día entre 15-20", y el resto de días iba aumentando progresivamente 10" cada día hasta llegar a un máximo de 44 minutos.

El objetivo de esta meditación es el de capturar los fotones de energía que vienen del sol y conectarnos con su ciclo natural.

El Sol tiene alma y si lo miramos con respeto y con intención sintonizaremos con él, permitiendo que nos guíe y nos cuide.

Diego será quien nos guíe las sadhanas de sungazing durante nuestro encuentro.

*“Hagamos tantra con el Sol.
Somos naturaleza.
Somos paraíso.”*



CEREMONIA CACAO

Es un ritual espiritual muy antiguo basado en el cacao crudo que tiene su origen en los mayas y aztecas. Ellos creían en las propiedades curativas y medicinales de

este producto puro, al que llamaban "el alimento de los dioses".

El cacao nos conecta con el corazón.

Tomar cacao en tribu nos lleva a lo que nuestros/as ancestros/as hacían tradicionalmente, despertando en nosotros/as la conexión espiritual que habita en nosotros/as de manera natural: **EL AMOR INCONDICIONAL.**

En nuestro encuentro, recibiremos cacao ceremonial antes de la sesión de ecstatic dance, abriendo nuestro corazones plenamente para recibir con merecimiento y entregarnos con el corazón abierto y la mente en calma.

Diego, Isabel y La Lvcha serán los maestros de ésta ceremonia.



ECSTATIC DANCE

Esta es una forma de danza en la que, sin necesidad de seguir unos pasos específicos, nos liberamos al ritmo y nos movemos libremente según nos lleve la música, llevándonos incluso a un estado de trance y a una sensación de éxtasis.

Expresarnos a través del cuerpo, en un ambiente totalmente seguro en el que nadie juzga ni las posturas, ni las actitudes, es una oportunidad para “bailar sin que nadie nos mire” y disfrutar del movimiento sin limitaciones.

La Lucha será nuestra maestra de ceremonias, quien nos hará bailar y vibrar alto con su magia.

Como ella comparte:

“La Música que emerge de instrumentos que nacen de la tierra, emanando frecuencias sanadoras, conectando con la música y el cuerpo.

Aquí la música compensa las injusticias al son de los sonidos, invita a todas las emociones a ser celebradas y aceptadas.

En la pista de baile todas las luchas son la misma Lucha y todas las emociones se sacuden al son del movimiento.

Porque sí, esta revolución se baila se vive y se goza.”



SADHANA DE YOGA

Sādhana proviene del sánscrito y quiere decir literalmente: “un medio para lograr algo”.

Las mañanas de Florecer, tras meditar con el Sol, las continuamos con una sadhana de yoga en la que acompañamos al despertar del cuerpo físico con posturas y movimientos para estirarnos y flexibilizarnos.

Son prácticas aptas para todas las personas y en las que fluimos a través del hilo de nuestra respiración.

En nuestro encuentro, para participar en estas prácticas, no es necesario tener una experiencia previa.

PROGRAMA



VIERNES

15.30 a 17.30 Recepción

17.30 - 19 Círculo de Bienvenida

Temazcal

Cena vegana

SÁBADO

Sungazing+ Sadhana yoga

Desayuno vegano

Baño de hielo

Comida vegana

Tiempo libre

Breathwork

Temazcal

Cena vegana

DOMINGO

Sungazing+ Sadhana yoga

Desayuno vegano

Ceremonia de Cacao

Ecstatic Dance

Almuerzo vegano

16:30 Círculo de Cierre

PRECIO RETIRO: 390€

EARLY BIRD HASTA 7/3: 330€

QUÉ INCLUYE



Talleres

Comidas

Alojamiento

QUÉ NO INCLUYE

Transfers

**Material de
yoga/meditación**

ESPACIO



LÁMAQATALLAN DE CAL DE TONEDOR, Barcelona

Hotel rural poco convencional. Ubicado en el parque natural del Montnegre, Cataluña



*Que nuestros corazones
brillen con la intensidad de
un sol sintiendo todo el
amor que ya está dentro
nuestro, recordando toda la
sabiduría que ya somos.
La música es la voz de tu
alma, canta con todo tu
corazón.*

¡Ven a FLORECER!



15, 16 Y 17 DE MARZO
L'AMAQATALL DE CAL TONEDOR
PARC NATURAL DEL MONTNEGRE · BARCELONA