

@BEANDFLOWYOGA
RETIROS EXCLUSIVOS

WARRIOR RETREAT

29 AL 31
MARZO 2024



Bienvenidos WARRIOR RETREAT



3 días y 2 noches para realizar una búsqueda hacia tu interior buscando ese guerrero que todos tenemos. Cada desafío que encuentras es una oportunidad para descubrir la fortaleza que nunca supiste que tenías.

EL OBJETIVO es vivir una experiencia única y transformadora para poder llevar todas las herramientas a tu día a día y afrontarlo de una más tranquila, energética y valiente.

Vamos a realizar un trabajo muy transformador y poderoso en el que verás los cambios en tu interior, sanando capas atrapadas en el subconsciente.

RECUERDA: En momentos de adversidad, las tormentas más fuertes traen consigo las aguas más limpias."

BE AND FLOW

¿QUIERES SABER UN POCO MÁS SOBRE LAS HERRAMIENTAS?



BREATHWORK

Esta técnica de respiración tiene muchas influencias, como el pranayama, el yoga, la meditación, el tai chi y otras técnicas antiguas.

Al hacer un trabajo de respiración consciente, utilizamos nuestro sistema nervioso parasimpático, lo que significa que estamos en un estado de calma y relajación, por lo que podemos rendirnos y permitir que nuestro cuerpo, mente y espíritu se integren y tengan acceso a nuestro subconsciente y saquen a la luz nuestros miedos, auto-dudas, traumas y cualquier cosa que nos esté impidiendo cumplir con nuestros objetivos en la vida.

KAP (KUNDALINI ACTIVATION PROCESS)

Kap es un proceso de activación de la energía vital, Kundalini. Es una energía que todos tenemos desde que nacemos pero con el paso del tiempo nos vamos apagando de nosotros mismos. Con estas sesiones queremos volver a conectar con nosotros, abrazando nuestras luces y sombras, llenandonos de energía, paz, claridad mental y poder en la toma de decisiones

EXPOSICIÓN AL FRÍO

Combinación de respiración con entrenamiento para exposición al frío y es que a través de la respiración podemos calmar la mente y desafiarla, sacar nuestro guerrero@ y romper nuestras propias limitaciones

BENEFICIOS DE COMBINAR INMERSIÓN EN HIELO, BREATHWORK Y KAP



Conecta cuerpo, mente y espíritu

Libera los traumas pasando por nuestras sombras para llegar a nuestras luces.

Elimina los bloqueos físicos, emocionales y mentales y las barreras que nos impiden ser quien queremos ser.

Calma tu sistema nervioso, evita el insomnio y prepara tu cuerpo para el descanso.

Aumenta el bienestar general y la positividad y la apertura hacia el amor.

Experimenta una nueva energía y una sensación de felicidad

Reduce la tensión muscular y la ansiedad presentes en los síntomas y pensamientos relacionados con el estrés y la ansiedad.

Aumenta la capacidad de atención y agudiza la concentración

Reduce la percepción del dolor crónico o ayudar a sobrellevar el malestar físico

Fortalece el sistema inmunológico al aumentar los anticuerpos y reducir potencialmente la inflamación.

Ayuda a superar adicciones.

Mucha más energía y conexión contigo.

Te empodera, te hace más fuerte sacando el guerrero que llevas dentro

Se incrementa el poder de la intuición

Te abre a un torrente de creatividad mientras acallas tu crítica interior

Conectas contigo, con tu ser, con tu verdad

Altamente recomendado para deportistas

AGENDA

Viernes
29

14:00 CHECK IN

16:00 PRESENTACIÓN Y
BIENVENIDA

17:30 BODYWORK

19:00 YIN YOGA +
AROMATERAPIA

21:00 CENA



SE PUEDE REALIZAR EL CHECK
IN DESDE LAS 14:00 HASTA LAS
15:30

BE AND FLOW

AGENDA

Sábado
30

8:00 MEDITACIÓN Y YOGA

9:00 BREATHWORK

10:00 INMERSIÓN EN
HIELO

11:00 DESAYUNO

12:00 COMPARTIR

13:30 COMIDA

16:30 CEREMONIA DE
CACAO

19:30 KAP

21:30 CENA



"NO midas tu fuerza por lo pesadas que son las cargas que llevas, sino por cuánto puedes aprender a pesar de ellas."

BE AND FLOW

AGENDA

Domingo
31

8:00 MEDITACIÓN Y YOGA

9:00 BODYWORK

10:00 DESAYUNO

12:00 KAP

14:00 CÍRCULO DE DESPEDIDA

15:00 COMIDA

16:00 CHECK OUT



"Enfrenta tus miedos con valentía, porque dentro de ti reside un coraje que puede superar cualquier adversidad."

BE AND FLOW

Nuestro Alojamiento



EL ACEITUNERO

El Aceitunero Casa Rural se ubica en una zona rural en el corazón de la Moraña, en Ávila, en plena estepa castellana, rodeado de mar de cereal en la meseta de Castilla y León.

La casa se encuentra muy bien ubicada geográficamente estando muy cerca de Madrid (139Km), [Arévalo](#) (13km), [Ávila](#) (48km), [Segovia](#) (73Km), [Salamanca](#) (88km) y Valladolid (102Km). Cuéntame de dónde vienes y te diré cómo llegar.

HABITACIONES



Habitación doble

2 CAMAS INDIVIDUALES
420€ POR PERSONA



Habitación triple

3 CAMAS INDIVIDUALES
385€ POR PERSONA

ALIMENTACIÓN



IGUAL DE IMPORTANTE ES NUTRIRNOS
POR DENTRO COMO POR FUERA POR LO
QUE SERÁ UNA DIETA VEGETARIANA
ALIMENTOS CON FRESCOS Y DE
TEMPORADA



** Si tienes alguna intolerancia o alergia, por favor hazmelo saber para adaptarlo.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Reserva tu plaza

Aportación por este maravilloso viaje hacia tu interior

Hab doble 425€

Hab triple 385€

*Plazas Limitadas

Para reservar la plaza se realiza 50% por transferencia bancaria y el otro 50% en efectivo al inicio del retiro.

Puedes cancelar tu plaza con anterioridad al 25 de Febrero y te reembolsaré el importe total excepto 50€ en concepto de gastos de administración.

Después de esta fecha, el importe NO es reembolsable excepto en caso de prohibición expresa de viajar por causas de fuerza mayor. (Establecidas oficialmente por parte del Gobierno en el marco del Covid 19)

En tal caso se aplazaría el evento y se ofrecería la opción de mantener la plaza o cancelarla con una devolución del 100% del depósito excepto 30€ en concepto de gastos de administración.

En caso de no poder venir por otra razón después del 25 de Febrero
NO SE REEMBOLSARÁ LA SEÑAL.



BE AND FLOW



Mi misión

Be and Flow

Soy Lidia, Profesora de Hatha y Yin Yoga YTT 500h, Facilitadora de KAP Level II Non dual y facilitadora de Breathwork e inmersión en hielo.

Tanto el Yoga como KAP llegaron a mi vida en el momento que más estrés y ansiedad tenía. Trabajaba en el sector turístico y vivía una vida desconectada de mi. Por lo que ese estrés me llevó al límite.

Transmitirte mi amor y devoción hacia la práctica de Yoga, KAP (Kundalini Activation Process) y Breathwork desde el respeto y el amor más profundo.

Mi misión es que conozcas estas maravillosas herramientas para sentirte más energética con más focus, claridad mental, empoderamiento y calma.

INFO Y RESERVAS

Móvil

+34 645 94 14 90

Instagram

@beandflowyoga

Mail

info@beandflowyoga.com

BE AND FLOW