



CREATIVE GROUNDDING
RETREAT

*por Asana Sculpt
en Acre*

LOS CABOS 10 AL 13 DE MAYO HOTEL ACRE



El arraigo nos permite tener una fuerte
conexión con la tierra, con nuestro cuerpo, con
nuestras emociones y con nuestro ser interno.

EXPERIMENTAREMOS

EL CIELO EN LA TIERRA

Contaremos con prácticas espirituales en la
naturaleza para estar en el aquí y en el ahora.
Dejándonos guiar por la intuición.

D Ó N D E

Escondido en el pie del monte de San José del Cabo es Acre, un exuberante santuario ubicado en 25 acres de abundante vegetación. Con elegantes cabañas en los árboles, granjas orgánicas, espacios de naturaleza.



**LA CONEXIÓN Y LA CELEBRACIÓN
SON EL CORAZÓN DE ESTE SANTUARIO.**

PARTICIPANTES Y ACTIVIDADES

BREATHWAVE.

Robin Clements viaja por el mundo compartiendo círculos de respiración, meditación y auto-sanación desde hace veinte años. BreathWave es un método sencillo para reconectar con nuestra respiración permitiéndola fluir de manera libre sin pausas; elevamos la vibración de nuestro cuerpo, eliminando cualquier patrón negativo o cualquier tipo de bloqueo emocional activando nuestra propia medicina interna lo que nos permite experimentar la felicidad y el gozo de vivir.

CEREMONIA DE CACAO.

El cacao fue conocido por los Mayas como “el elixir de los Dioses” es una bebida que tiene numerosos beneficios a nivel físico, emocional y espiritual. Una herramienta que nos permite expandir nuestro centro del corazón. Estableciendo una intención para manifestar la magia y abundancia que queremos tener en nuestra vida.

Meditación impartida por Diego Cervantes.

PRÁCTICAS DE YOGA.

Conectando la respiración con el movimiento, fluiremos en la naturaleza liberando nuestro cuerpo-mente de tensiones y bloques emocionales para conectar con nuestro SER. Prácticas multinivel adaptadas a las necesidades de cada persona.

Imparte Alexa Gamboa y Dafne Okie

MEDITACIÓN INTUITIVA.

Se llevará a cabo en la playa en el atardecer con la intención de desarrollar nuestros sentidos, dejando a un lado el razonamiento para conectar con nuestra lado intuitivo.

ACROYOGA.

Fundamentos para vivir la experiencia del "vuelo", experimentando los 3 principales roles dentro de esta dinámica (base, volador y cuidador) ¡Es hora de volar!

Imparte Dafne Okie

TALLER YOGA TERAPIA.

Práctica a un nivel más profundo sobre como funciona la mente y recibirán herramientas para reducir el malestar y experimentar una felicidad más sustentable. Aprende a escuchar a tu cuerpo.

Y MÁS ...



ITINERARIO

DÍAS 1 Y 2

JUEVES.

- Llegada a Los Cabos
 - Transporte del aeropuerto al Hotel
 - Acomodo en el Hotel Acre
 - 3:00 PM - Comida
 - 6:30 PM - Círculo de bienvenida e intención
 - 8:30 PM - Cena
-

VIERNES.

- 7:00 AM - Práctica de yoga en el amanecer
- 8:30 AM - Desayuno
- 10:30 AM - Taller Yoga Terapia
- Tiempo Libre
- 2:30 PM - Comida
- 4:30 PM - Salida a Playa East Cape
- 5:00 PM - Respiración y Meditación Intuitiva
- 6:30 PM - Regreso al hotel Acre
- 7:00 PM - Ceremonia Cacao
- 8:30 PM Cena

ITINERARIO

DÍAS 3 Y 4

SÁBADO.

- 7:00 AM - Práctica de yoga
 - 8:30 AM - Desayuno
 - Tiempo Libre
 - 1 PM - Taller de Acroyoga
 - 2:30 PM - Comida
 - Tiempo Libre
 - 6 PM - BreathWave
 - 8:30 PM - Cena
-

DOMINGO.

- 8:00 AM - Práctica de yoga
- 9:30 AM - Desayuno
- 12:00 PM - Salida

*(En caso de que alguien quiera salir más tarde favor de avisar)

VUELOS

Les recomendamos comprar sus vuelos lo antes posible ya que se encuentran a buen precio pero van subiendo. Adjuntamos opciones de vuelos.

TRANSPORTE

* El transporte incluye ida y regreso del Aeropuerto y una ida a la playa.

* Al comprar tu boleto de avión, mándanos tu vuelo para recogerte.

* El Hotel Acre se encuentra a 20 min del Aeropuerto Internacional de Los Cabos.

QUÉ LLEVAR

- Yoga Mat
- Ropa de ejercicio para yoga
- Traje de baño
- Chanclas
- Bloqueador
- Libro para leer en tiempos libres
- Libreta para reflexión
- Algo ligero para cubrirte en la noche que puede enfriar
- Repelente de moscos

QUÉ INCLUYE

Desayunos, comidas y cenas

Clases y actividades

Hospedaje

Transporte

Kit de Bienvenida de Nuxe

FARM TO TABLE

Comida por el chef Kevin Luzande. Cocina con ingredientes sustentables y cultivados en el huerto de Acre garantizando frescura y pureza. Alimentos de acuerdo con la temporada.



P R E C I O S



CUARTO DOBLE

PARA DOS PERSONAS

Si vas con tu pareja o amigo, favor de avisarnos para acomodarlos en una habitación. Si vas solo, nosotros te acomodamos con la intención de compartir espacio.

CUARTO DOBLE

PARA UNA PERSONA

Se suman **\$9,000.00** por las 3 noches

CUARTO SENCILLO

PARA UNA PERSONA

Se suman **\$6,600.00** por las 3 noches

DAY PASS

Si vives en Los Cabos ven pasar el día con nosotros, solicita el precio por día en

INFO@ASANASCULPT.MX

CLASES O TALLER SUELTO

Favor de notificarnos la actividad en la que estás interesado para darte el precio en

INFO@ASANASCULPT.MX



PAQUETES

ETAPA

1

\$19,125.00

15% de descuento para las primeras 5 personas

ETAPA

2

\$20,250.00

10% de descuento para las siguientes 5 personas

ETAPA

3

\$22,500.00

Precio normal para las últimas 4 personas

* Las personas que eligieron quedarse solos en el cuarto doble o cuarto sencillo, se les suma los precios mencionados anteriormente.

PAGOS

Puede ser de dos formas:

1 **EFFECTIVO**
En las oficinas de Asana Sculpt

2 **TRANSFERENCIA BANCARIA**
Esta opción es más IVA

C U E N T A :

Asana Sculpt Centro de Yoga SA de CV

C L A B E :

012180001070899297

B B V A B A N C O M E R

Mandar el comprobante de pago al correo
info@asanaculpt.mx para apartar tu lugar.



A|SANA SCULPT

GRACIAS
POR SER PARTE DE ESTA
EXPERIENCIA ÚNICA

ACRE