

Hola Wellness
Travel



VIAJE A MI PLENITUD
Kundalini Yoga y Coaching
Los Órganos, Piura, Perú

The background of the entire image is a photograph of a swimming pool with clear blue water. In the foreground, a glass-topped table holds two wine glasses filled with a light-colored liquid, likely white wine. The glasses are positioned side-by-side, and their reflections are visible on the table. In front of the glasses, several small, light-colored, irregularly shaped objects, possibly stones or crystals, are scattered on the table. The overall scene is bright and serene, suggesting a peaceful outdoor setting.

Viaje a mi Plenitud
Reconociéndonos a través de los
chakras
Kundalini Yoga y Coaching
Los órganos, Piura, Perú

¡Es hora de partir! este será tu viaje esperado .
Un vuelo que te regresa a casa.

A ti.

Para crear desde la calidez de tu corazón
y sabiduría personal un camino placentero de
recorrer.

Que será tu propia vida.



En estos días de desconexión del ajetreo cotidiano de la vida, te re-encontrarás contigo mism@, como nunca antes lo habías hecho. Es un espacio contenido y seguro para reciclar estados de ánimos y de salud física y así empezar de nuevo con determinación. Es una bella oportunidad para despedimos con gratitud de lo antiguo y darle la bienvenida a lo nuevo.

Valeria Landeo y Alessandra Garro guiaremos este viaje de Kundalini Yoga y Coaching. No necesitas tener experiencias previa ni en yoga, ni en meditación. Todas las actividades están diseñadas para que todos, tanto principiantes como practicantes recurrentes lo disfruten a plenitud!



Yoga y coaching para una vida plena



¿Qué es Yoga?

Yoga en Sánscrito significa “Unión”. Es la tecnología que nos devuelve el sentido de vivir en unión con nosotros mismos a nivel de cuerpo, mente y espíritu; y desde ahí, sentir la conexión y unión con nuestro entorno. Cuando vivimos en separación de estos tres aspectos, se manifiestan los miedos, la ansiedad, el estrés destructivo y todo sentido de inseguridad que nos aleja de vivir plenos y saludables.

Sobre Kundalini Yoga

“La kundalini es la energía del sistema glandular combinada con el sistema nervioso para volverse más sensible, permite que la totalidad del cerebro perciba señales, las integre e interprete para que el efecto de la secuencia de la causa sea conocida, es decir el hombre se vuelve totalmente integralmente consciente. Por eso se llama el yoga de la consciencia. Y así como todos los ríos terminan en el mismo océano, todo Yoga termina elevando la Kundalini en el ser humano.” - Yogi Bhajan (Kundalini Research Institute)



¿Cómo funciona el Yoga?

El yoga regula el sistema nervioso y glandular. Algunas de sus funciones:

- Reducir las hormonas del estrés (cortisol y adrenalina)
- Aumenta el suministro de oxígeno a través del ejercicio y la respiración.
- Fomenta la reducción del peso mediante un incremento del metabolismo
- Fomenta y potencia la inmunidad
- Desintoxica la sangre, el hígado, los pulmones y los riñones
- Todo esto potencia el funcionamiento del sistema circulatorio, sistema linfático, el aparato respiratorio y el aparato digestivo.

¿Qué es Coaching?

El coaching es una práctica profesional crecientemente solicitada por personas, empresas e instituciones que buscan alcanzar logros significativos en su vida personal y/o profesional.

Es una competencia que te ayuda a pensar diferente, que te permite tomar acción efectiva y con responsabilidad hacia tus objetivos, mientras crece la imagen que tienes de ti mismo, mejoras las comunicaciones y profundizas tus relaciones.

El trabajo del coach se sustenta más en los signos de interrogación que en los de admiración. Su misión es hacer que cada persona alcance sus propias comprensiones, viva con más conciencia y autenticidad, y se transforme en maestro de sí mismo.



Dirigido a:

A todo profesional y público en general que decidan introducirse o profundizar en la práctica de Kundalini Yoga y Coaching para:

- Aplicar herramientas que equilibran el estrés y patrones mentales destructivos
- Comprender la profundidad en cada uno de los chakras (centros de energía en nuestro cuerpo)
- Conocerse y conciliar la relación entre el yo interior y exterior
- Responder de manera asertiva y con sabiduría ante cualquier reto de la vida
- Desarrollar la auto-observación y actuar desde nuestra mente neutral
- Identificar sus cualidades únicas y ponerlas al servicio de su propósito
- Está dirigido a toda persona que desee dar un paso más hacia su libertad y experimentar la plenitud y la felicidad en todo aspecto de la vida.

**Lugar: Casa Yogamar en la
Playa Los órganos.**

**Vuelos Lima - Talara o
Lima - Piura**

Aeropuerto más cercano: Talara

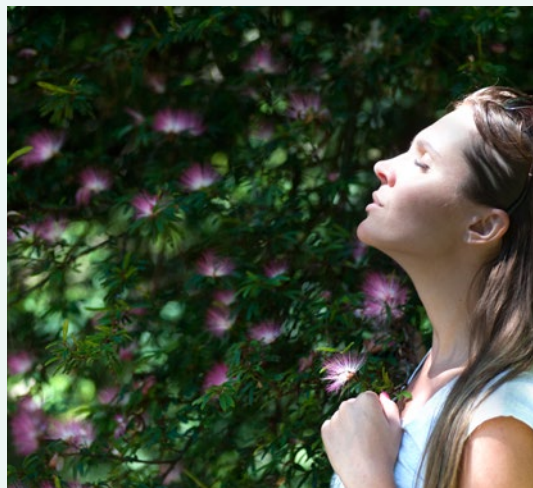
Fechas:

Inicio - Miércoles 01 de mayo

6:00 p.m.

Cierre – Domingo 05 de mayo

12 am.



ruta del viaje:

Día 01 de mayo

6:30 p.m. Bienvenida y entrega de “Diario de Experiencias”

7:00 p.m. Meditación para el Autoamor

8:00 p.m. Cena de integración mirando las estrellas

Día 02 de mayo

5:00 a.m. (opcional) Sadhana Acuariano antes de la salida del sol. Clase de Kundalini yoga y meditación con mantras

7:00 a.m. Desayuno Energizante Multicolor

8:30 a.m. Breath walk - Charan Jaap, Caminanta meditativa hacia La Playa del Encanto

9:30 a.m. Terapia de la ira - Shakti Dance con tambores a la orilla del mar

10:30 a.m. Karma Yoga - Caminata consciente con el medio ambiente

11:30 a.m. Tiempo de descanso

1:00 p.m. Almuerzo exótico

2:00 p.m. Tiempo de descanso

3:30 p.m. Workshop de Kundalini Yoga y Coaching “Asentando nuestras bases para la transformación - Triángulo inferior: Chakras Muladhara, Svadhisthana, Manipura”

7:00 p.m. Cena relajante

8:00 p.m. Fogata de conexión



Día 03 de mayo

5:00 a.m. (opcional) Sadhana Acuariano antes de la salida del sol. Clase de Kundalini yoga y meditación con mantras
 7:00 a.m. Desayuno Romántico
 9:30 a.m. Workshop de Kundalini Yoga y Coaching "El poder del perdón y la compasión - Chakra Anahata"
 1:00 p.m. Almuerzo amoroso
 6:00 p.m. Meditación especial grupal
 7:00 p.m. Renacimiento con Temazcal
 9:00 p.m. Cena en Silencio

Día 04 de mayo

5:00 a.m. (opcional) Sadhana Acuariano antes de la salida del sol. Clase de Kundalini yoga y meditación con mantras
 7:00 a.m. Desayuno Cósmico
 9:00 a.m. Workshop de Kundalini Yoga y Coaching "Integrando la dualidad a través de la comunicación, la intuición y la humildad - Triángulo superior, Chakras: Visuddha, Ajna, Sahasrara"
 01:30 p.m. Almuerzo Peruano
 3:30 p.m. Traslado al Eco fundo La Caprichosa.
 4:30 p.m. Coaching con PNL (Programación Neolingüística) y Zip Line
 6:00 p.m. Pozas de Aguas Termales y Geoterapia con Barro
 7:00 p.m. Fiesta yóguica

Día 05 de mayo

5:00 a.m. (opcional) Sadhana Acuariano antes de la salida del sol. Clase de Kundalini yoga y meditación con mantras
 7:00 a.m. Desayuno de Despedida
 8:00 am. Workshop de Kundalini Yoga y Coaching "Listos para Vivir en Plenitud. El compromiso contigo"
 11:00 a.m. Círculo de Gratitud y Cierre





¿Qué incluye?

- Todos los workshop y sus materiales. Experiencias adicionales como Baños de barro, Temazcal (especial por luna llena), danza, música, fogatas, caminatas y zip line
- Alimentación completa vegetariana con alimentos locales y 100% orgánicos. Nuestros menús son en base de comida casera, saludable vegetariana, sin utilizar azúcar o frituras. El pan es integral y lo elaboramos en casa con los mejores ingredientes. Utilizamos verduras orgánicas de la zona y frutas de la estación para preparar nuestra comida hecha con mucho amor
- Alojamiento por 5 días / 4 noches. Las habitaciones son compartidas. Buscamos juntar a compañeros de cuarto del mismo género y de su misma edad.

¿Qué no incluye?

- Pasaje aéreo o terrestre
- Traslados del aeropuerto a la casa Yogamar
- Opción a terapias alternativas como: Talasoterapia (Terapias con agua de mar) Biomagnetismo, terapia física y emocional, Masaje Shiatzu Sesión, Masaje Relajante

Nuestros profesores y estándares

- El Viaje a mi Plenitud tiene las siguientes características:
- Es un programa teórico- práctico basado en una experiencia grupal y personal
- Se fundamenta en evidencias científicas basada en técnicas de Kundalini Yoga y Meditación
- La capacitación de los profesores está definida por los estándares de "Kundalini Yoga Research- USA" e "International Kundalini Yoga Teachers Association".
- Nuestros profesores aplican técnicas avaladas por "International Coaching Community" con una metodología de ARL (Action- Reflection - Learning)
- Los instructores de KRI establecen un compromiso personal con la práctica de Kundalini Yoga y con su constante actualización de conocimientos

Alejandra Garro



Valeria Landeo





Hola Wellness Travel



ADVENTURE TRAVEL
TRADE ASSOCIATION