

BREATHWORK, SOUND HEALING & BIO HIKING

Una experiencia alternativa
de Senderismo con
Aleph, Marina Barberena
y Xavier Olazabal.

Sábado 31 agosto
5:30 a 12:30 hrs.

 MAMPA
Breath Walk

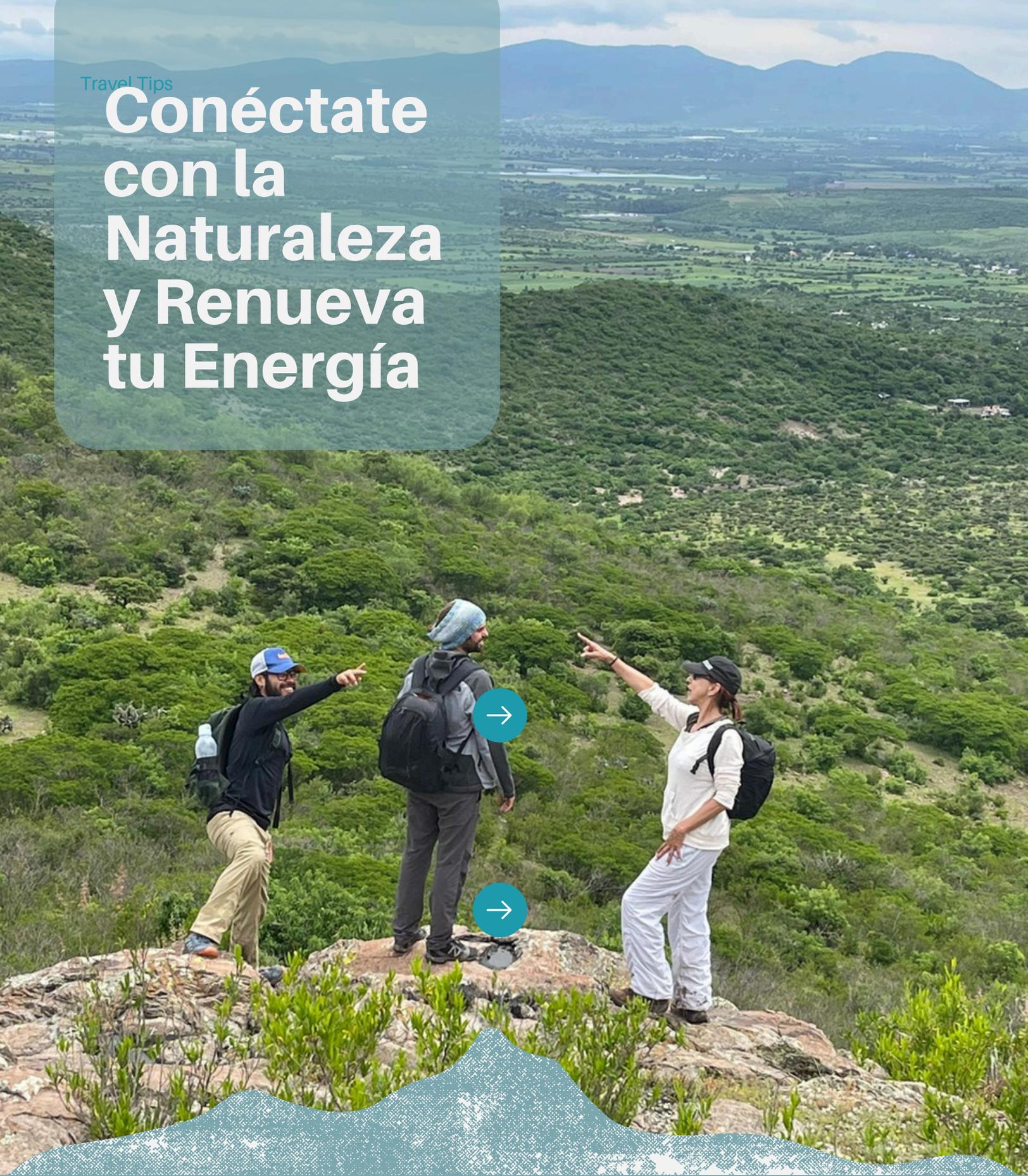


[Read More](#)



Travel Tips

Conéctate con la Naturaleza y Renueva tu Energía



Proyecto de bio hiking local con una propuesta única y autosustentable.



Meditar, cantar y soltar

Experimenta el senderismo psicoenergético, el trekking y la meditación autoalusiva.

Vive una experiencia única y alternativa de senderismo en las montañas sagradas de San Miguel de Allende,



El Poder Sanador de la Naturaleza y la Meditación

Sabías que el contacto con la naturaleza y la meditación ayuda a contrarrestar y tratar la ansiedad, depresión y defectos psicológicos?



Descubre Tu Voluntad Interior

Aprende técnicas de respiración, meditación y conéctate con los cantos medicinales.

Encuentra tu voluntad de fuego.

Proyecto de bio hiking local con una propuesta única y autosustentable.

Qué llevar



01

ROPA CÓMODA Y ADECUADA PARA EL CLIMA:

- ROPA DEPORTIVA O DE SENDERISMO QUE PERMITA MOVERSE LIBREMENTE.
- CAPAS ADICIONALES SI EL CLIMA ES FRESCO POR LA MAÑANA O LA TARDE.
- SOMBRERO O GORRA.
- CHAMARRA LIGERA O CORTAVIENTOS EN CASO DE CLIMA VARIABLE.

02



CALZADO ADECUADO

- BOTAS DE SENDERISMO O TENIS CON BUEN AGARRE PARA CAMINAR EN TERRENOS IRREGULARES

03



AGUA Y SNACKS

- BOTELLA DE AGUA REUTILIZABLE PARA MANTENERTE HIDRATADO DURANTE LA CAMINATA.
- SNACKS SALUDABLES COMO FRUTAS, NUECES O BARRAS ENERGÉTICAS PARA REPONER ENERGÍAS.

04



ARTÍCULOS PERSONALES

- PROTECTOR SOLAR
- REPELENTE DE INSECTOS BIODEGRADABLE
- PAÑUELOS.

Los facilitadores



Marina Barberena

Certificada en diversas disciplinas de yoga, con más de dos décadas de experiencia en estilos como Vinyasa, Iyengar, Jivamukti y Hatha Yoga. Además está certificada en Sound Healing, lo que le permite integrar la sanación a través del sonido. Su enfoque holístico combina técnicas ancestrales con prácticas modernas. Marina ha complementado su formación con entrenamientos en senderismo, aplicando su conocimiento en proyectos como Bio Hiking.



Xavier Olazabal

Xavier Olazabal encontró en el Breathwork una herramienta de transformación profunda tras su experiencia en un seminario en Joshua Tree en 2018. Certificado en "Five Sense Collective" en 2022, Xavier comparte los beneficios del Breathwork como vía de desarrollo y sanación. Sus talleres se centran en utilizar la respiración para acceder a estados de conciencia elevados y conectar con el poder sanador interno.



Aleph

Esteffan de Hessed Martínez (Aleph) es estudiante de Tensegridad y Psicología en La Escuela AURUM AUR LVX, especializado en el manejo autoconsciente de emociones y salud mental transpersonal. Como guía de Meditación Neurosomática y Autoalusiva, integra la filosofía oriental y occidental en sus sesiones de PsicoBio Senderismo. En 2023, fundó "Aleph BioHiking", donde aplica su conocimiento para guiar a los participantes hacia un bienestar integral a través del senderismo y la meditación.



Incluye

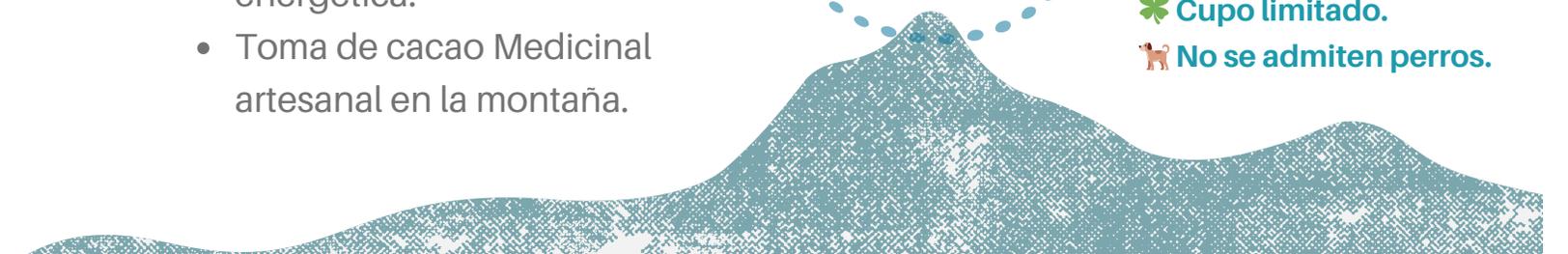
- Permisos para entrar a la zona protegida en las montañas con guías Holísticos.
- Transporte redondo, ida y vuelta opcional.
- Mantras y sonidos curativos, meditación guiada práctica de Breathwork, segridad, amuleto de protección y recarga energética.
- Toma de cacao Medicinal artesanal en la montaña.



 **MAMPA**
Breath Walk

 **Cupo limitado.**

 **No se admiten perros.**





 MIAMIPA
Breath Walk



MIAMIPA
Breath Walk



Cuando:

Sábado 31 de agosto.
5:30 a 12:30 hrs.



Dónde:

Sagrada Holistic Ranch
San Miguel de Allende. Gto.



Aportación:

1 persona \$1,000
2 personas \$1,900
3 personas \$2,800
4 personas \$3,500
5 personas \$4,200

Se requiere el 50% de anticipo para reservar (NO reembolsable).



Contáctanos:



+525534336639



@mampabreathwalk



[Marina Barberena-Cala Marina](#)



www.marinabarberena.com

