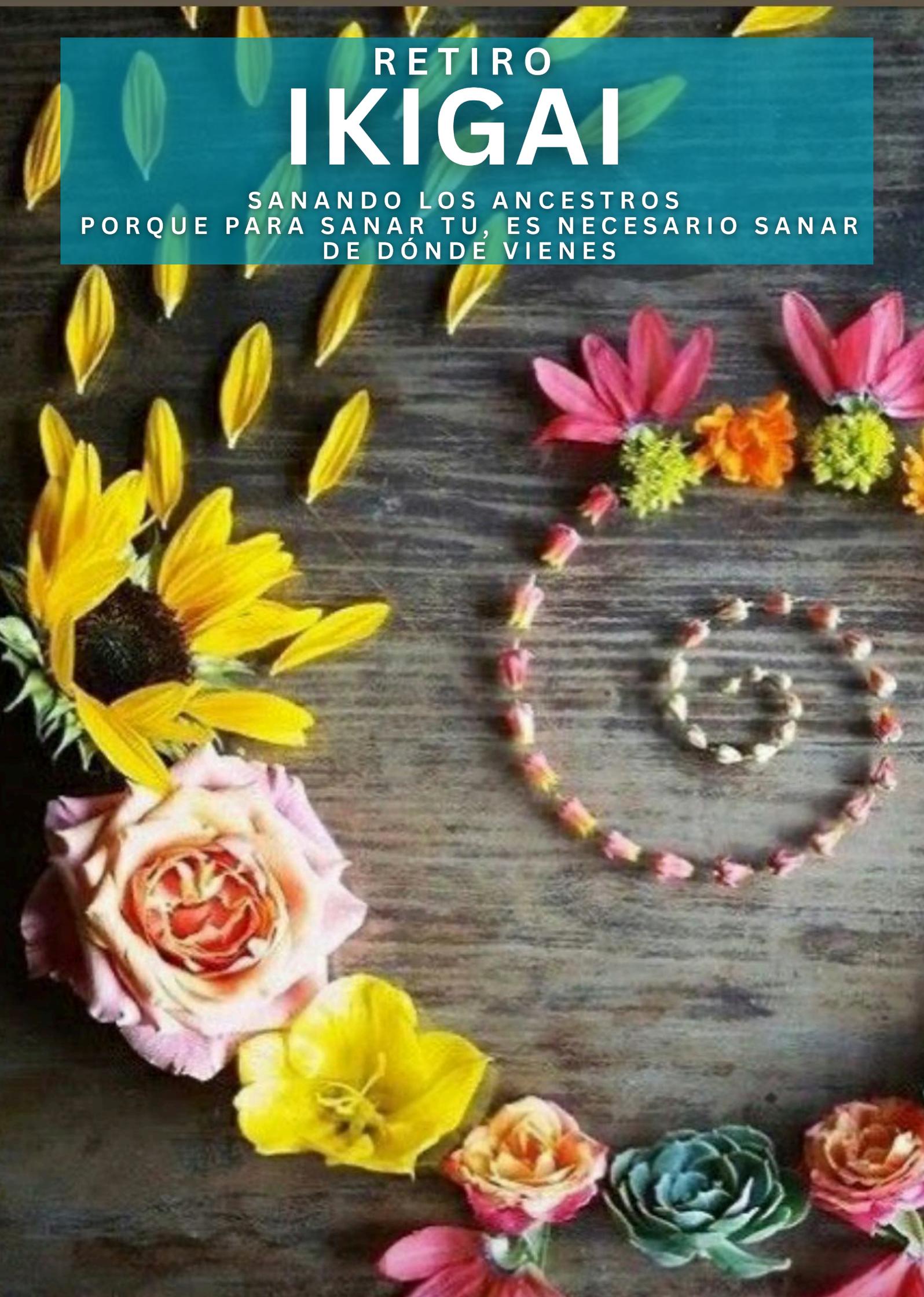


RETIRO IKIGAI

SANANDO LOS ANCESTROS
PORQUE PARA SANAR TU, ES NECESARIO SANAR
DE DÓNDE VIENES



RETIRO IKIGAI

“SANANDO EL ÁRBOL
GENEALÓGICO Y LOS ANCESTROS”

CON ANTONINA CANAL Y MÓNICA DÁVILA

CÍRCULO DE PERDÓN Y GRATITUD
11,12,13 JULIO 2025
CARTAGENA
CARTAGENA ISLA TIERRA BOMBA

Talleres y Master Workshops

- Sanación del Arbol genealógico
- Constelaciones Familiares
- Ritual de Perdón y Gratitude
- Yoga y Meditación
- Mindfulness y Mantras
- Danza Oriental, danza terapia
 - Amor propio y empoderamiento
- Reprogramación ADN
- Nutrición Consciente
- Alineación de chakras
- Relajación y descanso
- Ceremonia de Fuego Sagrado
 - Mándala de Manifestación 2025



¿Por qué asistir a un Retiro y sanar con la relación con los Ancestros ?

- Para sanar quienes somos es necesario sanar de donde vinimos.
- Cuando perdonamos y agradecemos liberamos bloqueos que generan carencia, depresión y enfermedad.
 - El retiro es el arte de soltar para volver a abrazar la vida con claridad.
 - Un retiro es un regalo de autoconocimiento y transformación.
 - Dejar todo atrás para reencontrarte es el acto más puro de amor propio.
 - Un retiro es un recordatorio de que el viaje más importante es hacia el interior.

AGENDA DE BIENESTAR

Viernes 11 de Julio

- 2:30 pm Recogida transporte marítimo de playa boca grande a Hotel Namaste (10 min trayecto en lancha)
- 3:15 pm Bebida Verde energética de bienvenida Reconocimiento del lugar recorrido por Namaste
- 3 :30 pm Ritual de bienvenida conexión con los 5 elementos

Maloka fuego

- 4:00 pm IKIGAI Mándala de propósito siembra de Intención
- 5:15 pm Danza terapia Oriental

Liberación, catarsis, empoderamiento a través del arte de la danza oriental

- 6:00 pm Mantras al atardecer apertura del chakra corazón

Baño energético

- 7:00 pm Cena mágica frente al mar
- 8:00 pm Ritual de Perdón y Gratitud con los ancestros

Fuego Sagrado Maloka

Sábado 12 de Julio

- 7:00 am Ashtanga Yoga y Pranayama

Práctica de yoga, asanas y respiración consciente

- 8:00 am Mindfulness, meditación y propósito del día

- 8:30 Caminata de poder Reprogramación del ADN

- 9:00 am Desayuno Saludable en playa

Tiempo libre

- 10:30 Conferencia Nutrición Consciente con Mónica Dávila

- 11: 30 Watsu: Masaje en el agua y trabajo renacer sanando la Relación con la madre

- 1:00 pm Almuerzo saludable

tiempo libre

- 3:30 pm Conferencia amor propio y empoderamiento sanando los Arquetipos de los ancestros

- 5:00 pm Taller de constelaciones familiares sanando el árbol genealógico

- 6:30 pm Meditación y Mantras

Baño energético

- 8:00 pm Cena saludable Frente al mar

- 9:00 pm Círculo de Gratitud

Domingo 13 Julio

- 7:00 am Ashtanga Yoga Pranayama
- 8 : 15 am Meditación y propósito del día
- 7:30 am Caminata de poder
- Reprogramacion del ADN
- 9:00 Desayuno Saludable
- Tiempo libre
- 11:00 am Ceremonia de Cacao de sanación de códigos sagrados y reprogramacion ADN de ancestros
- 1:00 pm Almuerzo ritual de nutrición consciente
- 2:30 pm MANDALA DE MANIFESTACIÓN y cierre
- 4:30 pm LANCHA REGRESO

*(No necesitas experiencia, abierto a mujeres y hombres, familias y parejas de todas las edades, razas y caminos de vida) * Cupo limitado

¿ Que llevar ?

- Ropa cómoda clima caliente
- Vestidos de baño
- Ropa para yoga (color blanco preferiblemente)
- Falda larga ancha, vestidos o pantalón ancho para danza
- Cuaderno y lápices de colores
- Sandalias (no tacón)
- Vestido o pantalón color blanco para ceremonia de cierre
- Bloqueador solar y productos de uso personal ecológicos

¡ Actitud !

¡ y tu corazón abierto para recibir !

Facilitadoras

• Antonina Canal

Marca país Pro Colombia Expo Dubai 2022 **conferencista** con 30 años de experiencia en bienestar, empoderamiento, gestión de la felicidad y Salud Mental. **Autora** de 9 libros de desarrollo humano publicados por las casas editoriales Penguin Random House y sin fronteras, entre ellos “sí puedo y es fácil”, “Despertar la diosa”, “Tengo tiempo y dinero”. “PPW”. Agenda diosa amor propio. **Terapeuta** holística de Auro - soma, numerología, arquetipos de tarot, Renacer y cristales. **Maestra** de Ashtragan yoga con sri k Pathabji Johis en Mysore India, Pranayama, respiración consciente y Mindfulness. **Directora** Academia Prem Shakti. **Pionera** en danza Oriental en Colombia. **Bailarina** ganadora de cinco veces medalla de oro mundial de danza del Cairo, Egipto. **Productora** de más de 400 espectáculos en los teatros más importantes de Colombia y 10 giras internacionales en India, China, Nueva York México, Ecuador y Turquía. **Realizadora** de más de 120 retiros de Bienestar y Salud Integral en Colombia, República Dominicana y excursiones a Egipto, India, Croacia Maldivas y Turquía.

• Mónica Dávila



Pionera en fitness, yoga, nutrición consciente, Bienestar Salud Mental y salud integral en Colombia, **Directora** del Gimnasio Marathon Spa, primer gimnasio de fitness en Colombia. **Directora** del programa de Bienestar de ASSA PREM (Academia de danza, desarrollo, artístico, empoderamiento y maestría). **Autora** del libro “Sano y Delicioso” Publicado por la casa editorial Sin fronteras.

Coach de nutrición. Salud - Mente, Reparación Física Emocional y conciencia integral. **Terapeuta holística** de Renacer, auro-soma, reprogramación ADN, códigos sagrados, watsu, Mindfulness. **Maestra** en Hatha yoga, meditación, respiración consciente, certificada en Bihar School of yoga India. **Conferencista** bienestar Salud Mental e Integra, nutrición y desarrollo humano con más de 40 años de experiencia.

Inversión

- \$2.800.000 por persona acomodación doble
- \$5.000.000 dupla (\$2.500.000 por persona)
- \$3.500.000 habitación privada vip (1 sola persona)

Forma de Pago

Puedes consignar o transferencia a

🕒 Bancolombia ahorros 20715712988 a nombre de Antonina Canal Cc 52057968

🕒 Nequi 3106963090

🕒 PayPal

antoninacanaluniverso@gmail.com

INCLUYE

- 2 noches y 3 días hotel boutique Namaste acomodación doble
- Todos los talleres, rituales, conferencias, ceremonias y experiencias
- Alimentación desayuno, almuerzo, cena
- Transporte marítimo desde Cartagena ida y regreso
- Acceso a todas las instalaciones del Hotel: piscina, playa, hamacas, salones y maloka

NO INCLUYE TIKETE AÉREO

- No incluye transporte del aeropuerto punto de encuentro en Bocagrande

**DARSE TIEMPO PARA UNO MISMO ES EL
PRIMER PASO HACIA LA PAZ INTERIOR
EN EL ESPACIO DE UN RETIRO, NOS
PERMITIMOS RENACER EN CALMA Y
PROPÓSITO.**



¡ BIENVENIDOS !



+57-3106963090



@antonina_canal_



Pod cast Si puedo y es Facil