

Breath Walk, Sound Healing & Bio Hiking

Una experiencia alternativa de senderismo con Marina Barberena, Itzel Encinas y Aleph



 MIAMPA
Breath Walk

Conéctate con la Naturaleza y Renueva tu Energía





Respirar , meditar y soltar

Experimenta el senderismo psico energético, 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.



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.



Itzel Encinas

Itzel es practicante e instructora de Yoga, Meditación y Chikung (Qi Gong) con más de dos décadas de experiencia en facilitar clases y rituales para individuos, grupos y empresas. Su enfoque integra herramientas espirituales de manera práctica y gozosa. Hija de un músico, incorpora música en vivo de diversas tradiciones y sonoterapia con cuencos en sus experiencias. También coordina talleres para maestros y facilitadores, creando una red de conciencia para mejorar nuestro mundo.



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, seguridad, amuleto de protección y recarga energética.
- Toma de cacao Medicinal artesanal en la montaña.



 **MAMPA**
Breath Walk





MAMBA
Brent's Walk

📅 Cuándo:

🗓️ Domingo 3 de noviembre.

🕒 6:00 a 13:00 hrs.

🚶 5 kms aproximadamente.

📍 Dónde:

🏔️ Sagrada Holistic Ranch .
San Miguel de Allende. Gto.

💰 Aportación:

\$1,300 pesos.

📄 Se requiere el 100% de anticipo para reservar (NO reembolsable).

🍀 Cupo limitado.

🐕 NO se admiten perros.

👶 NO se admiten niños.

🚗 NO incluye transporte.



Contacto y más información :



+525534336639



@mampabreathwalk



Marina Barberena-Cala Marina



www.marinabarberena.com

 **MAMPA**
Breath Walk

