



RECONEXIÓN IV

6 - 7 - 8 JUNIO 2026

Mindfulness
Conecta con tu Esencia

Yoga & Acroyoga
Fuerza Consciente

PNL & Propósito
Baño Sonoro

Fuentes de Energía
Presencia y Conexión

Maculelé
Alineación de Chakras

sub up
Hostel Cabo de Palos

RECONEXIÓN IV

6 - 7 - 8 JUNIO 2026
opción 2 o 3 días

INFORMACIÓN
665 438 412



Es el viaje de inmersión hacia tu interior, un paso hacia tu transformación.

A través del juego, dinámicas de conexión e introspección, obtendrás claridad, conexión con tu interior y recursos para tu día a día.

Reconectando con la salud y energía innata de tu organismo.

RECONEXIÓN IV

6 - 7 - 8 JUNIO 2026

INFORMACIÓN
665 438 412

YOGA

Disciplina ancestral que integra cuerpo, mente y respiración en un estado de atención plena.

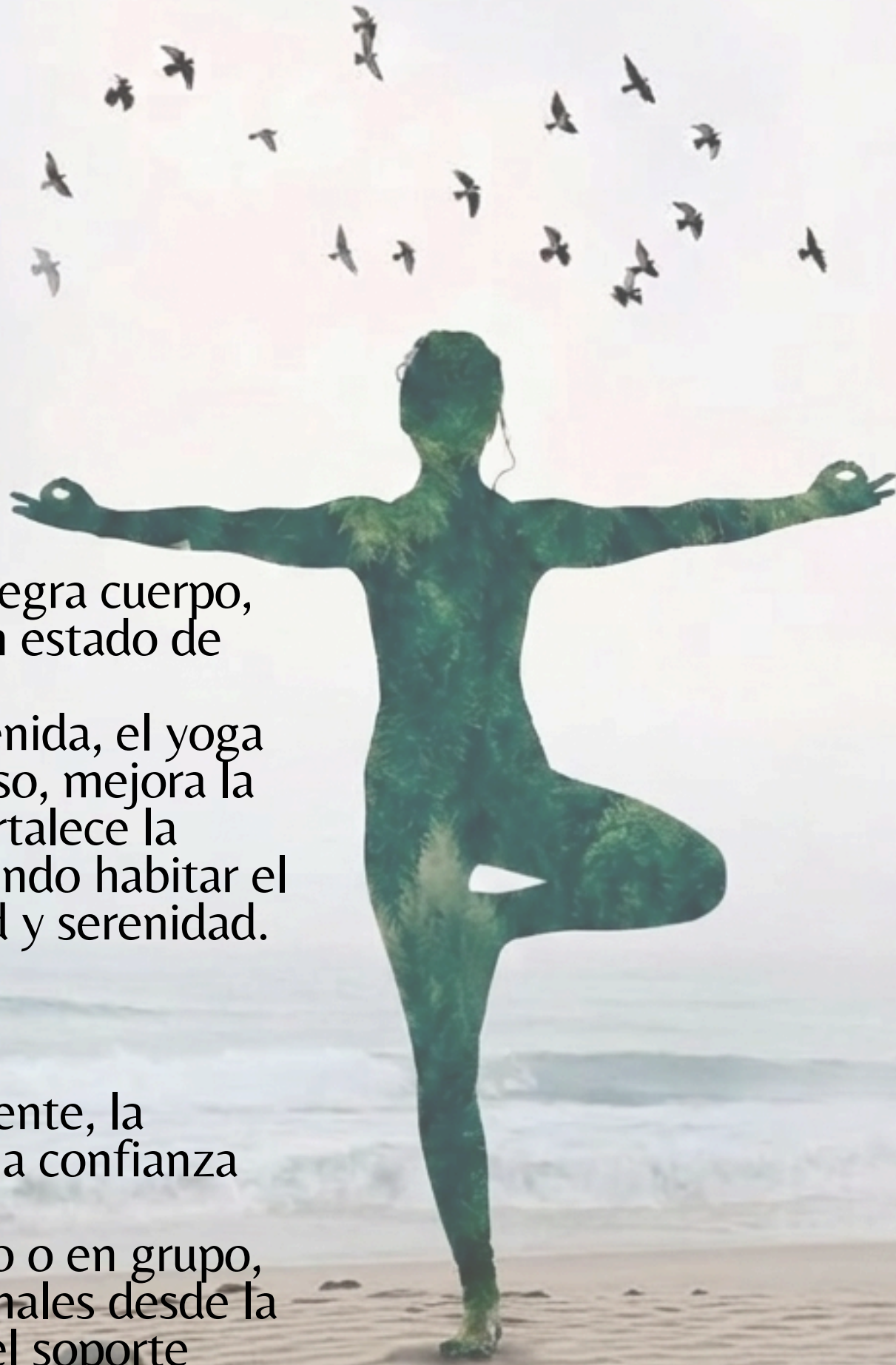
A través de la práctica sostenida, el yoga armoniza el sistema nervioso, mejora la movilidad articular y fortalece la conciencia corporal, permitiendo habitar el presente con mayor claridad y serenidad.

ACROYOGA

Invita al juego consciente, la comunicación no verbal y la confianza mutua.

Explora el equilibrio en dúo o en grupo, desafiando los límites personales desde la presencia, la escucha y el soporte colectivo.

RECONEXIÓN IV



FUERZA CONSCIENTE

El trabajo de fuerza funcional activa cadenas musculares, mejora la biomecánica y fortalece el sistema músculo-esquelético.

Más allá del desarrollo físico, esta práctica cultiva la determinación, la conexión con el centro y la sensación de poder habitar un cuerpo estable y despierto.

YOGA NIDRA

Técnica de meditación guiada que induce a un estado de profunda relajación consciente. A través de una secuencia sistemática, el cuerpo descansa mientras la mente transita entre la vigilia y el sueño.

Esta práctica activa el sistema parasimpático, favorece la regeneración neuronal y permite acceder a capas sutiles del ser, facilitando procesos de integración emocional y claridad mental.

RECONEXIÓN IV



COACHING

Socrático, basado en el arte de la mayéutica, creando espacios a través de la pregunta poderosa, presencia y silencios para dar lugar a la toma de consciencia, escuchando las respuestas de nuestro interior, encontrando recursos, activando el potencial innato, las fuentes de energía que impulsan la motivación y el diseño de planes de acción en coherencia con nuestro interior.

MINDFULNESS

Aprender a prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar.

RECONEXIÓN IV



PNL

Nuestro sistema de creencias está formado por programas heredados, aprendidos desde nuestra infancia, aceptados como válidos. Son las gafas que usamos para interpretar la realidad.

Descubrir cómo piensas, cómo sientes y cómo te comportas traerá al Consciente la información del Inconsciente para producir el Cambio que deseas.

Estableciendo nuevas conductas, reduciendo la carga emocional del pasado y conectando con estados nuevos deseados, que dirijan el pensamiento hacia la motivación y acción.

RECONEXIÓN IV