

# Soltar para renacer

**Domingo 12 de octubre | 9:00 am – 5:00 pm**

**Lugar: Rancho El Durazno, Querétaro**

**🕒 9:00 – 9:30 am | Recepción y bienvenida**

Facilitado por Karla Vázquez

- Infusión herbal o agua de frutas
- Registro y entrega de ofrendas o cartas escritas
- Espacio para aterrizar y abrir energía del grupo

**🕒 9:30 – 11:00 am | Journey Dance – Movimiento y liberación corporal**

Facilitado por Rodrigo González

- Activación del cuerpo y desbloqueo emocional a través del baile libre
- Exploración somática de la energía estancada
- Cierre con de integración

**🕒 11:00 – 11:45 am | Snack + descanso consciente**

- Fruta fresca / snack saludable / infusión
- Espacio libre en silencio, journaling, contemplación
- Preparación energética para el temazcal
- 

Se recomienda haber desayunado algo ligero antes de llegar

**🕒 12:00 – 3:30 pm | Temazcal ceremonial: “Renacer desde el vientre de la Tierra”**

# Soltar para renacer

Facilitado por Margarita Mendoza y Blanca Álvarez.

- Preparación del ritual: explicación de las etapas (aire, fuego, agua, tierra)
- Círculo de peticiones
- Ingreso con ofrenda personal (tabaco, flores, carta, ramito, semillas)
- Duración total aproximada: 3 – 3.5 horas
- Cierre con ofrenda simbólica al fuego (agua, flores, palabra)

## **3:30 – 4:00 pm | Comida consciente y nutritiva**

- Refrigerio en silencio o música suave
- Ofrenda del alimento y gratitud
- Comer en presencia plena

## **4:00 – 4:30 pm | Ceremonia de fuego: “Lo que dejo atrás”**

- Lectura íntima o silenciosa de la carta escrita
- Ritual de quema y liberación individual
- Integración con intención clara de lo nuevo

## **4:30 – 5:00 pm | Círculo de cierre + entrega simbólica**

- Visualización guiada: “*Mi nuevo comienzo*”
- Compartir
- Entrega de afirmación o amuleto
- Despedida