

# SOMOS UNO: cierre de año

## Retiro Urbano



### sOmOs uno: Cierre de año

#### Un día de Yoga · Ritual · cOMunidad en Xochimilco



Sábado 13 de diciembre · 10:00 a 16:00 hrs

### CONTENIDO TEMÁTICO

#### Sobre el Retiro

Un retiro urbano de un solo día para cerrar el año desde la presencia, la gratitud y la conexión con la tierra húmeda de Xochimilco. Una experiencia diseñada para reconectar contigo, con tu cuerpo y con la cOMunidad que sostiene tu camino.

Este encuentro se llevará a cabo en una chinampa, rodeadxs de naturaleza, agua y silencio vivo.

#### Programa

- **Bienvenida + Ritual de Apertura**

Un espacio para llegar, enraizar y abrir el campo energético del día.

- **Práctica de Ashtanga Yoga – 120 min**

**Enfoque:** Fundamento · Raíz · Sostén · Conexión con la tierra.

Una práctica guiada para habitar el cuerpo desde la estabilidad.

- **Meditación + Pranayama – 30 min**

Respiración consciente, atención plena y silencio.

- **Snacks + Pausa en Naturaleza**

Alimentos ligeros en un entorno de calma.

- **Dinámica “Somos Uno” – 120 min**

Movimiento, presencia y conexión grupal.

Un tejido vivo donde recordamos que todxs somos parte del mismo pulso.

- **Ritual de Cierre + Círculo de Gratitud**

Palabras, silencio y presencia compartida.

Incluye agradecimiento a la tierra, al agua y a la cOMunidad.

#### Foto Grupal Ritual

Un recuerdo de este cierre de ciclo.

# sOMOS uno: cierre de año

Retiro Urbano



## UBICACIÓN

💡 **Ubicación:** Chinampa en Xochimilco (CDMX).  
El punto de encuentro será indicado al confirmar tu lugar.  
**Incluye traslado en trajinera (ida y vuelta).**  
**Cita de punto de encuentro. Embarcadero Xochimilco, 9:30 am**

## FACILITADORAS

\*Miriam Torres Trevilla. Fundadora YogaShala México.  
\*Belén Franco. Maestra de YogaShala México.

## INVERSIÓN Y FORMAS DE PAGO

◆ **Preventa. Early Bird.**  
**\$1,888 MXN**  
Disponible del **22 al 25 de noviembre**.

◆ **Precio General.**  
**\$2,222 MXN**

## INCLUYE:

- Práctica de yoga
- Meditación + pranayama
- Ritual de apertura y cierre
- Dinámicas de movimiento y conexión
- Snacks
- Traslado en trajinera (ida y vuelta)