



EXPERIENCIAS A LA CARTA

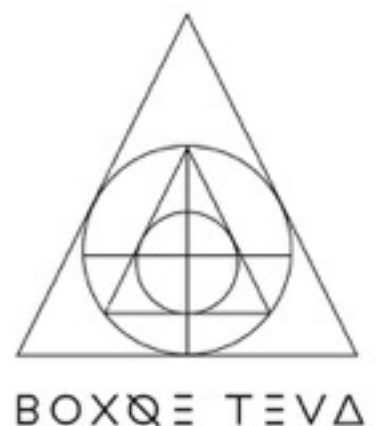
#VIBRABIEN A TU RITMO



Diseña tu Magia en el Bosque

Diseña tu experiencia multisensorial en el Bosque Ven a vivir un viaje de transformación con los tuyos participando en las actividades artísticas, musicales y espirituales de nuestro centro. Puedes construir tu experiencia eligiendo tus actividades y también el sistema de alimentación de tu grupo en base a las opciones que ofrece nuestro equipo de cocina y entretenimiento.

www.boxqueteva.com/miretiro





ESPÍRITU

NUTRICIÓN



MÚSICA

ARTE



DIAGRAMA DE ENTRETENIMIENTO INTEGRAL ENMA

ESPÍRITU

NUTRICIÓN

MÚSICA

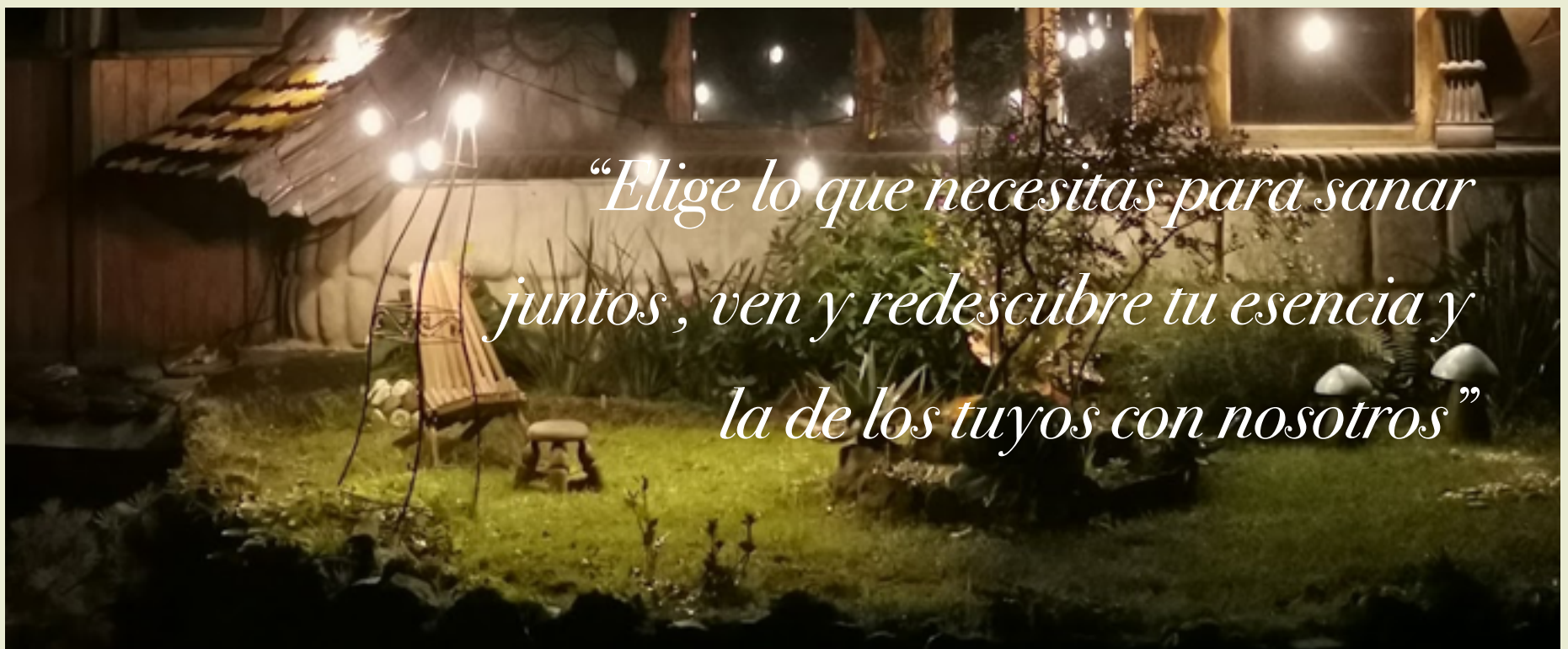
ARTE

- ▶ YOGA
- ▶ HIKE DE BOXQUE
- ▶ ACTIVE MEDITATION
- ▶ FITNESS WORKOUT
- ▶ TERAPIA DE AGUA
- ▶ JUMPING MANTRAS
- ▶ TERAPIA HUFF
- ▶ PASES MÁGICOS

- ▶ DIETAS A LA CARTA
- ▶ MINDFUL EATING
- ▶ BODY DETOX
- ▶ GOOD MOOD FOOD
- ▶ LUNA Y DIETA
- ▶ WINE AND DINE
- ▶ PICNIC

- ▶ SOUNDHEALING
- ▶ YOGA FRECUENCY
- ▶ CONCIERTO PRIVADO
- ▶ STATIC DANCE
- ▶ KARAOKE

- ▶ TALLER DE PINTURA
- ▶ DRINK AND DRAW
- ▶ GEOMETRÍA SAGRADA
- ▶ MANDALAS
- ▶ TALLER METAMAGICS
- ▶ PINTURA Y NIÑOS
- ▶ ARTE Y NIÑOS



MENU DE EXPERIENCIAS

ESPÍRITU

YOGA - E1

Practica física de coordinación entre la respiración y el movimiento (Vinyasa Yoga)
Trabajamos los 4 pilares para una practica integral: Equilibrio, elasticidad, fuerza y pranayamas (Ejercicios de respiración) complementando siempre con un poco de meditación.

Duración: 1hr



HIKES DE MUSICA Y BOXQUE - E2

Caminatas en silencio o musicalizadas saliendo del centro en diferentes veredas en la naturaleza. Dependiendo de la preparación física del grupo, es la ruta que tomamos. Ideal para respirar, abrazar árboles escuchar los pájaros y contemplar el bosque.

Duración: 1hr- 3 hrs

Si tienes experiencia en subir montañas. Está la opción de organizarnos para subir el cerro San Miguel, el punto más alto del parque Nacional del Desierto de los Leones. Una caminata espectacular, pero si demanda 5 o 6 hrs.

ACTIVE MEDITATIONS - E3

Meditaciones con estructura musicalizadas que involucran la expresión corporal, vibración del cuerpo, danza auténtica, meditación vipasana y savasana o reposo. Pueden realizarse en cualquier espacio del centro.

Duración: 1 hr

FITNESS WORKOUT - E4

Si lo que buscas es ejercicio físico, y liberar energía, esta es tu opción. Una combinación poderosa de intervalos entre fuerza y cardio. La sesión termina con un poco de Yoga, y reposo.

Duración: 1 hr



TERAPIA DE AGUA - E5

Experiencia de relajación en el jacuzzi exterior de piedra con agua de manantial caliente con el que contamos en el centro. La experiencia es musicalizada con música meditativa y velas, la cuál es ideal para soltar y realmente entrar en un estado interno profundo.

Duración: 45 min – 1 hr



JUMPING MANTRAS - E6

Una propuesta de ejercicio físico, juego y meditación musicalizada en el tomling. La experiencia siempre termina en la posición de savasana o reposo, experiencia de meditación única en su tipo, propuesta original de los maestros en el centro.

Duración: 30 min – 1 hr

TERAPIA HUFF - E7

Ejercicios preparatorios de movimiento corporal y respiraciones para poder experimentar el agua helada y reconectar a nuestro cuerpo con su forma natural de sanarse a si mismo. Fortalecimiento del sistema inmunológico y del cuerpo físico en general.

Duración: 30 min- 1 hr.

TENSEGRIDAD O PASES MÁGICOS - E8

Una practica prehispanica integral utilizada por los brujos antiguos de México, documentada por el antropólogo y buscador Carlos Castañeda que trabaja con la respiración, movimientos del cuerpo y la energía. Es una especie de fusión creativa entre Yoga y Tai Chi utilizando la energía de los elementos y los nahuales.

Duración: 45 min



PROPUESTA ORIGINAL DE LOS
MAESTROS DEL CENTRO



NUTRICIÓN

DIETAS A LA CARTA - N1

Nos adecuamos al tipo de dieta y estilo de vida de nuestros huéspedes (vegetariana, vegana, low carb, etc). Cada plan de alimentación por retiro está elaborado por una nutrióloga/chef de acuerdo a lo que nos piden, siempre considerando que el platillo sea equilibrado, variado, inocuo y de gran sazón. Nuestra intención es brindarles la mejor experiencia.

*Desayuno, comida y cena con horarios establecidos.



MINDFUL EATING - N2

Una meditación de conciencia comiendo con los ojos vendados, para poder despertar así el resto de los sentidos. Logrando una aproximación distinta a todo lo que conlleva la alimentación.

BODY DETOX - N3

Más que un detox, un "reset" de tu organismo. Alimentando tu cuerpo con jugos y alimentos 100% naturales (sin conservadores ni saborizantes). Es el suspiro perfecto a tu cuerpo.



GOOD MOOD FOOD - N4

Aprende más sobre la relación de la alimentación en conjunto con tus emociones. Déjate sorprender.

WINE AND DINE - N5

Si te gustaría tener una celebración, haznos lo saber. Nosotros nos encargamos que sea especial.

PICNIC 🍷 - N6

Podemos organizar el formato de Picnic en cualquiera de nuestros espacios abiertos, con manteles, petates, cojines, canapés deliciosos y música.



MÚSICA:



YOGA FREQUENCY - M1

Una práctica de Yoga diseñada y musicalizada especialmente por nuestro maestro de Sonido Vaku iK, que incluye frecuencias electrónicas, cuencos tibetanos y baño de Gong. La práctica sigue un ciclo terapéutico de nacimiento- muerte- renacimiento. Propuesta Original de los maestros del centro.

Duración: 1 hr

CONCIERTO PRIVADO - M2

El centro trabaja en colaboración con la disquera Epicentro, encargada de la búsqueda y producción de talentos musicales emergentes. Colaboramos con diferentes músicos que pueden ofrecer un concierto para nosotros en diferentes lugares del centro.

Duración: 45 min – 1 :30 hrs

STATIC DANCE: - M3

Propuesta meditativa de movimiento corporal y expresión que empieza guiada para luego pasamos al completo silencio. Esto nos permite hablar con el cuerpo y entrar en un estado de dicha y gozo al permitir el movimiento de la energía

estancada al ritmo de la música como cada quien lo necesite. La sesión si es adentro puede ser acompañada de tecnología láser para la iluminación y aromaterapia. Esta propuesta termina en savasana para entrar en relajación profunda.

Duración: 1- 2 hrs

KARAOKE - M4

El clásico escenario con micrófonos y letras para poder soltar la voz y divertirse.

Duración: 1hr – 1:30 hr



PROPUESTA ORIGINAL DE LOS
MAESTROS DEL CENTRO

ARTE:

TALLER DE PINTURA - A1

Ejercicios individuales y grupales para soltar la mano y trabajar con la expresión creativa utilizando la música. Se pueden utilizar diferentes técnicas: Acrílicos, acuarela, carboncillo, tinta china etc.

Duración: 1hr – 2



DRINK AND DRAW - A2

Ejercicios dinámicos de dibujo de figura humana o naturaleza muerta para soltar la mano y desarrollar la práctica del dibujo. Se aplicarán diferentes técnicas con cronómetro en mano. Se puede acompañar la sesión con una cerveza o chocolate caliente.

Duración: 1 hr- 1 hr 30 min.



TALLER DE GEOMETRÍA SAGRADA - A3

Taller educativo sobre las formas geométricas que originan la creación. Hablaremos sobre el Mandala, la flor de la vida, Fibonacci, los sólidos platónicos y el toroide. Sesión de teoría y ejercicios prácticos.

Duración: 1- 2 hrs

TALLER DE MANDALAS - A4

Te enseñaremos la técnica para trazar tu propio mandala inspirado en la energía de los elementos y los chakras. Para que posteriormente lo puedas colorear o pintar en tu ritmo.

Duración: 1-2 hrs



METAMAGICS - A5

Un taller educativo en informativo sobre la magia y la importancia de los números, que da luz al conocimiento oculto de la historia del genio Nikola Tesla y sabiduría de los masones.

Se explicará de forma muy sencilla las matemáticas vorticiales, las secuencias numéricas que crean la naturaleza, los principios herméticos y lo más importante: como poder aplicar estos principios a la vida cotidiana.

Duración: 1 hr – 2 hrs

TALLERES DE CREATIVIDAD PARA NIÑOS - A6

Nos encantan los niños, por lo que ofrecemos diferentes actividades de pintura, manualidades o intervención de playeras tipo “Tide-dye” para ellos. También el espacio cuenta con un campo de juego para que ellos disfruten.

Duración: 1 hr – 2 hrs

*Algunas actividades incluyen costo aparte por el material.



DISEÑA TU VIAJE A MEDIDA:

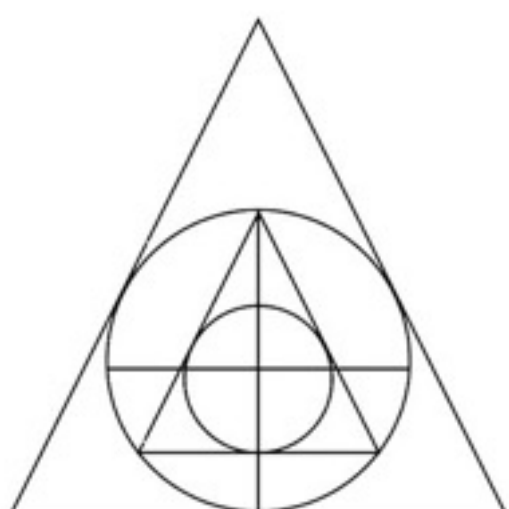
Utiliza la siguiente tabla para seleccionar las actividades y la alimentación para cada uno de tus días de estancia , recuerda que hay un **mínimo de 2 noches y 3 días** para organizar tu visita del Bosque Teva.

A un lado de cada una de las experiencias, hay una clave de una letra y un número, coloca la clave correspondiente a cada uno de los días que desees quedarte.

DIA	1	2	3	4	5	6	7
Experiencia 1							
Experiencia 2							
Alimentación							

\$ 1599 POR PERSONA POR NOCHE

👉 ANOTA ACÁ



BOXQΞ TΞVΔ