

# OWAN<sup>®</sup> GRATITUDE RETREAT

---



“HEALING FROM THE INSIDE”

**Biodicoding • Meditation • Awareness • Movement**

**BY ATHA BIENESTAR**

# OWAN<sup>®</sup> GRATITUDE RETREAT

---

El **agradecimiento** es una de las emociones más poderosas que existen para aumentar nuestro grado de sensibilidad positiva.

De esta forma le estamos enseñando al cuerpo que el episodio por el que nos sentimos **agradecidos** ya ha sucedido.

Si sientes la emoción de la **gratitud** antes de que la situación real ocurra y combinas con una intención clara, tu cuerpo empezará a expresar lo deseado.

De esta forma estarás cambiando creencias limitantes y el cuerpo y cerebro responderán en el presente a esto que has proyectado.

Las **personas agradecidas** tienden a ser más vitales y optimistas, padecen menos ansiedad y experimentan menos episodios de depresión que la población en general.

El **agradecimiento** aumenta la producción de los siguientes neurotransmisores: serotonina y norepinefrina (encargadas del estado de ánimo), testosterona (encargada de la reproducción), oxitocina (encargada de la cohesión social), dopamina (encargada del placer y la cognición), y cortisol (encargado de los niveles de estrés), entre otros.

Entonces el **agradecimiento** beneficia al cerebro de manera directa, al tener mejor estado de ánimo se engrandecen las relaciones interpersonales.



# ¿QUÉ ES ANIMAL FLOW?

---

Es un arte. Te pones en ello y se convierte en una manifestación de tu ser interior.

Manifestación de tu energía. Tú lo creas. No es sólo un entrenamiento.

Es incluso más que práctica, más que habilidad. Es una obra maestra de su capacidad mental y física actual.

Y es único.

Como un pintor y su pintura... Es muy difícil, probablemente imposible hacer dos pinturas idénticas. Incluso si él conoce cada detalle de su versión.

Tus emociones, tu mentalidad, no solo la fuerza o la técnica pintarán tu flow.

“El cerebro sigue al cuerpo y el cuerpo sigue al cerebro”.

Una sensación muy agradable de una buena comunicación dentro de tu ser... que puedes manifestar a través de los movimientos aprendidos.



# ¿QUÉ ES LA BIODESCODIFICACIÓN?

---

La biodescodificación o descodificación biológica, es una forma de terapia humanista y holística, es una propuesta de la medicina alternativa que intenta encontrar el origen de los síntomas físicos / emocionales y su significado y a partir de allí la forma de sanar.

La biodescodificación no reemplaza a otro tipo de terapias o tratamientos, sino mas bien los complementa, la verdadera sanación viene a partir de la comunión plena entre cuerpo y alma.

“Todo síntoma es un recuerdo no sanado”

¿Que es un síntoma?

Es todo aquello que no te deja vivir la vida de forma plena.



# OBJETIVO

---

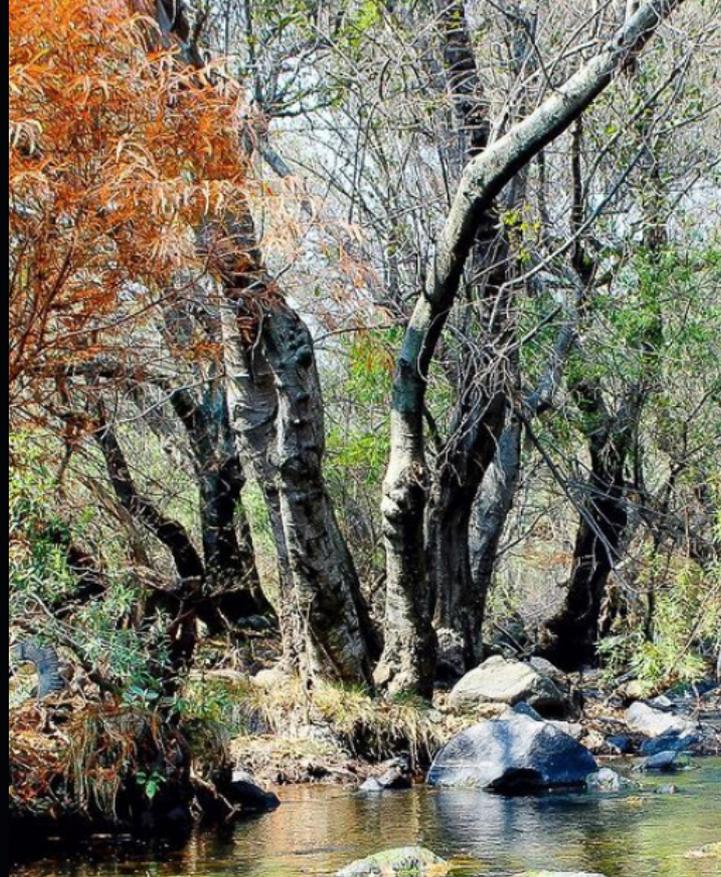
Hablar de gratitud es hablar de conciencia y movimiento para transformarnos en nuestra mejor versión sanando desde el interior.

Hemos olvidado por completo el poder curativo de la madre tierra. No solo es beneficioso para el ser humano el contacto con la tierra, sino también para la tierra misma. No fuimos creados para luchar entre nosotros, si no para cuidarnos, guiarnos y nutrirnos por igual.

Agradecer el contacto con la naturaleza nos permite regresar a nosotros desde la raíz en cada célula para que la energía del prana nos revitalice haciéndonos vivir y sentir en gratitud y plenitud.

Muchas veces estamos condicionados a la repetición inconsciente de formas y comportamientos aprendidos de nuestra familia. En primer lugar, conociendo los vínculos emocionales que tenía el sistema familiar y gestionándolos en tiempo presente, nos permitirá elegir la forma en que queremos vivir y ser libre de los condicionamientos heredados.

En este retiro aprenderemos cómo funcionamos biológicamente para comprender por qué nuestro cuerpo se expresa con diferentes síntomas físicos y emocionales, a desarrollarnos como seres humanos en plena conciencia y nos hará comprender que somos únicos e irrepetibles, teniendo el derecho a vivir libres de cargas emocionales inconscientes, para convertirnos en maestros de nuestra propia existencia.





## FACUNDO CATTANEO

---

Ex Futbolista Profesional. Dynamo Bucarest.  
Belgrano Cba. Veracruz.

Foundations Trainer & Specialist Instructor  
( Onnit Academy)

Creator & Co Founder @urbancampmxofficial  
ANIMAL FLOW Instructor L1,L2 AFD  
Regional Leader Mexico

Owner OWAN.Organic Moves



## GINA RODRÍGUEZ

---

Experta en creación de experiencias en  
la industria de la producción de eventos.

Fundadora y directora general de Atha  
Bienestar, empresa dedicada al wellness.  
@athabienestar.



## MIRKO RUGGIERO

---

Consultor y terapeuta en  
biodescodificación, camino que  
une de forma perfecta el "para  
qué" de los síntomas físicos y  
emocionales.

## INCLUYE

---

- Hospedaje 2 noches
- Alimentos y snacks 3 días
- Coffee Breaks
- Visita a las cascadas
- Todas las clases

## NO INCLUYE

---

- Transportación  
México-Resort Las Cascadas
- Servicio de Spa
- Tour a caballo
- Propinas

## NOTA

---

Tu llegada debe ser a partir de las 3:00 pm y tu regreso no antes de las 12:00 pm del domingo.



# PROGRAMA

---

<b>VIERNES</b>	03:00 pm	Check in
	06:00 pm	Opening ceremony
	07:00 pm	Owan movement
	08:30 pm	"Bio decoding"
	09:30 pm	Dinner
<b>SÁBADO</b>	07:00 am	Coffe break
	08:00 am	Animalflow workshop
	10:00 am	Breakfast
	11:00 am	Breath work & icebath
	01:30 pm	Lunch & rest
	04:00 pm	Bio decoding therapy
	05:30 pm	Coffe break
	06:30 pm	"Be the light" meditation
	08:30 pm	Dinner
	Rest	
<b>DOMINGO</b>	07:00 am	Coffe break
	08:00 am	Gratitude day
	10:00 am	Breakfast
	11:00 am	Waterfalls
	12:30 pm	Check out



# FORMAS DE PAGO

---

## Costo por persona:

\$12,000.00 MXN\* en habitación doble

\* Más IVA en caso de requerir factura

**Reserva tu lugar con el 50% de anticipo y paga el otro 50% antes del 30 de noviembre del 2020.**

---

## CANCELACIONES

Cualquier cancelación estará sujeta a una penalización del 50%.

5 días o menos antes de la llegada programada, no se podrá realizar ningún tipo de reembolso.

Banamex  
Sucursal 975

**Cuenta:**  
2225106

**Clabe interbancaria:**  
002180097522251064

**Georgina Rodríguez Madrid**

55 • 43 • 65 • 40 • 94  
gina@athbienestar.com

