



# EXPANSIÓN DEL CORAZÓN

CONECTA CON EL CACAO AMAZÓNICO Y RESPIRA HACIA TU CENTRO



ORGANIZADO POR:

MAURICIO GIL - BREATH COACH  
AIDUALC GALLIANI - INSTRUCTORA DE YOGA

# EXPANSIÓN DEL CORAZÓN

CONECTA CON TU INTENCIÓN DE VIDA PARA EL AÑO 2024

11 - 14 DE ENERO 2024

DISFRUTA DE TI MISMO JUNTO A LA NATURALEZA  
EN UN RETIRO DE BIENESTAR DE 3 NOCHES CON  
TODO INCLUIDO EN LA SELVA ALTA PERUANA

Donde tendrás la oportunidad de desconectar de tu rutina diaria, establecer un hito de cambio personal para un nuevo año de vida, e integrar tu exploración personal con prácticas de bienestar con los pilares del Cacao y la Respiración.

Tu inversión incluye:



3 SESIONES DE  
RESPIRACIÓN EXPANSIVA



2 CEREMONIAS DE CACAO



2 SESIONES DE YOGA



1 SESIÓN DE  
RESPIRACIÓN CONSCIENTE



1 BAÑO DE FLORECIMIENTO



1 CÍRCULO DE SONIDOS



3 COMIDA VEGANAS  
ESPECIALIZADAS POR DÍA



1 EXFOLIACIÓN DE CACAO



2 CÍRCULOS DE INTEGRACIÓN



1 MEDITACIÓN ENERGÉTICA



3 NOCHES DE HOSPEDAJE  
EN CHIRAPAMANTA LODGE



TRANSPORTE DESDE Y HACIA EL  
AEROPUERTO DE TARAPOTO

# HOSPEDAJE

DISTINTAS OPCIONES PARA TU EXPERIENCIA



## HABITACIÓN TRIPLE

\$540

PRECIO POR PERSONA. ESTA HABITACIÓN ESTÁ DISPONIBLE ACORDE AL AFORO DEL RETIRO O SI GUSTAS HOSPEDARTE EN LA PARTE ALTA DEL LODGE.

3 personas máximo. | Baños compartidos (3 duchas, 2 cubículos), fuera de la habitación. | Situado en la parte alta del albergue, junto a la Maloca (sala principal para las sesiones), a 10 minutos andando por un sendero montaña arriba.



## HABITACIÓN DOBLE 1

\$540

## HABITACIÓN DOBLE 2

\$540

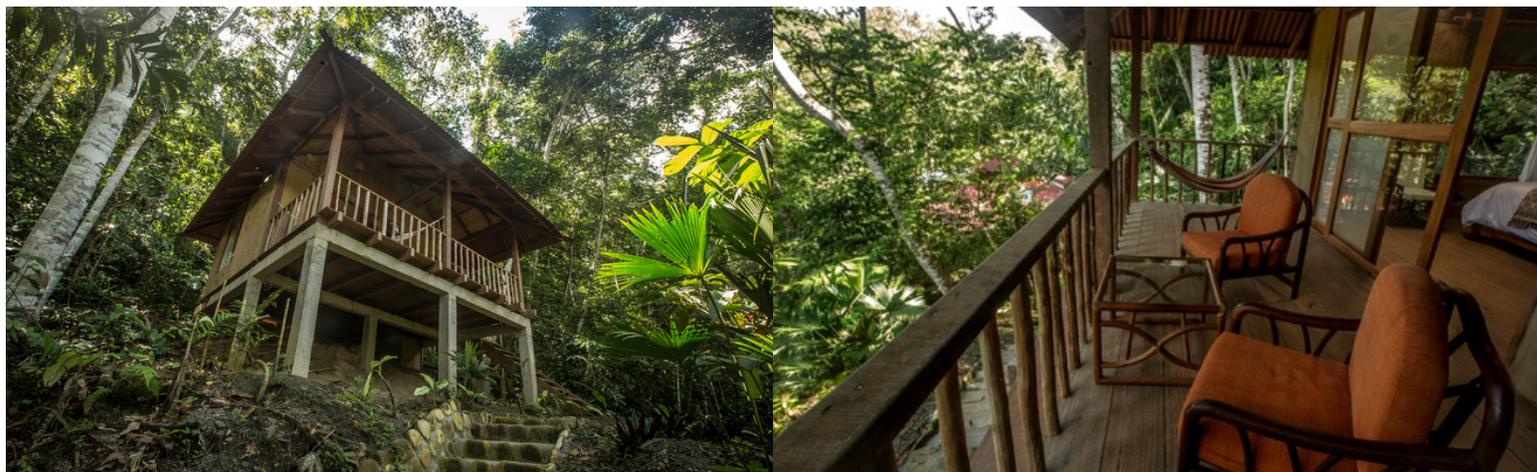
PRECIO POR PERSONA

(Si deseas una habitación individual, pregunta por opciones)

Situadas en la casa principal del lodge. | Una de ellas disponible en el segundo piso con balcón privado. | Dos habitaciones dobles con una cama en la parte inferior y la otra en el segundo nivel de la habitación. | Dos habitaciones dobles con dos camas individuales.

# HOSPEDAJE

( CONTINUACIÓN )



## SUITE PRIVADA

\$1300

Cama King o dos camas individuales | Balcón privado | Baño privado.

- Precio por toda la habitación (2 personas máximo).

Habitación más privada. | Ubicada en la parte baja del Lodge | Ideal para una persona o para una pareja o para dos amigos o amigas.

IMPORTANTE:

SI DESEAS HACER EL PAGO CON TARJETA DE CRÉDITO, SE AÑADIRÁ LAS COMISIONES CORRESPONDIENTES

Este documento te proporcionará la información necesaria y te ayudará a responder a las preguntas más frecuentes sobre el retiro Expansión del Corazón.

Recomendamos leer todas las páginas y ser conscientes del profundo respeto que sentimos por las actividades de bienestar que practicaremos, debido a su naturaleza e influencia que ejercen sobre nuestro ser.

# INTRODUCCIÓN

## PROPÓSITO

El retiro Expansión del Corazón pretende ser una herramienta para despertar a un nuevo nivel de conciencia y comprensión de uno mismo, y de nuestro lugar en el universo. También es un puente de exploración personal para lograr una mayor claridad sobre el camino que cada uno debe tomar en este nuevo año 2024 que comienza. Así, es una oportunidad para que los participantes del retiro se concentren en el poder de su propia intención para lo que quieren ser en esta nueva etapa de vida.

Expansión del Corazón tiene lugar en el albergue Chirapamanta, que en la lengua nativa quechua significa "Tierra del Arco Iris", situado en San Pedro de Cumbaza, a 40 minutos en coche de la ciudad de Tarapoto, en la selva alta peruana.

No es necesario tener experiencia previa en actividades similares para formar parte del retiro, pero sí ser consciente de la importancia de las prácticas de exploración personal que se realizarán durante los días que este dure, así como la conexión que se puede lograr con la naturaleza, el uso ceremonial del Cacao, así como el uso del poder de nuestra propia respiración para acceder a una mayor comprensión de nosotros mismos.

Por lo tanto, el uso que se da al Cacao dentro del retiro responde a conocimientos que han sido utilizados durante siglos y culturas que conocían el poder de trascendencia de las plantas y frutos medicinales para la transformación personal.

Del mismo modo, las prácticas de Respiración Consciente persiguen el mismo camino de exploración interior: nuestra respiración es una herramienta muy útil para conectar con la unidad con una fuerza superior (que está dentro de nosotros), desbloquear emociones atrapadas y dirigir nuestra mirada hacia el interior. Y lo mismo ocurre con el Círculo de Sonidos, donde la vibración actúa sobre la materia de forma sutil y transformadora.

# FACILITADORES PRINCIPALES

CONOCE UN POCO MÁS DE ELLOS



## MAURICIO GIL

COACH DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN  
Fundador de Amaru Inner Growth Alliance

[Website](#)

[Instagram](#)

## AIDUALC GALLIANI

INSTRUCTORA DE YOGA  
Fundadora de Cerámica Alternativa Studio

[Website](#)

[Instagram](#)



# ACTIVIDADES



Durante el retiro se llevarán a cabo diferentes actividades relacionadas con el bienestar y la exploración personal. Es importante saber que nadie está obligado a realizarlas si no quiere, pero recomendamos encarecidamente formar parte de cada una de ellas. Aquí las actividades principales.

**\* Sesiones de Respiración Expansiva y Respiración Consciente.**  
(Facilitados por Mauricio Gil)

A través de nuestra respiración conectamos con la vida misma, con esa energía, esencia vital (Prana en la tradición yóguica, Qi en la tradición taoísta) que se nos ofrece y a la que accedemos con cada inhalación y exhalación. Al respirar conscientemente de una determinada manera, nuestra percepción y nuestra forma de experimentar la vida pueden cambiar (al igual que cuando nos sentimos de una determinada manera, respiramos de acuerdo con esa emoción). Se trata de ser el piloto de nuestras emociones, no el pasajero.

Así, la respiración es una herramienta capaz de expandir nuestra mente y abrir nuestro corazón para obtener un mayor conocimiento sobre nosotros mismos, el momento en el que nos encontramos y el mundo que nos rodea. Nos abre la oportunidad de percibir las formas más sutiles de nuestro cuerpo, además de las evidentes.

En las sesiones de Respiración Expansiva se utilizarán técnicas muy activas de respiración, junto con técnicas de retención y meditación profunda, para justamente expandir nuestra consciencia y percepción, mientras que en la sesión de Respiración Consciente practicaremos técnicas de activación y también de relajación para explorar el impacto de nuestra respiración en cómo nos sentimos.

# ACTIVIDADES

(CONTINUACIÓN)

## \* Ceremonias de Cacao

(Facilitadas por Aidualc Galliani)

Conectando con la sabiduría ancestral y desde una mirada sagrada con la medicina del Cacao, abriremos primero la energía del corazón a través del canto, del rezo y de la meditación para afianzar la conexión. Después aprovecharemos el boost de energía para explorar en un espacio seguro y contenido la información que atesora este centro de energía, abriéndonos al lenguaje del cuerpo y del movimiento para dejar la mente racional potenciar el lenguaje de las sensaciones y lo simbólico.

## \* Círculo de Sonidos

(Facilitado por Javier Quintana)

En el Círculo de Sonidos se utilizarán diferentes instrumentos de distintas culturas (como quena, cuencos tibetanos, didyeroo, entre otros). Cada instrumento vibra a una frecuencia diferente y conecta con los distintos centros energéticos del cuerpo. Apoyado en la cimática (la forma en que la vibración actúa sobre la materia), el Círculo de Sonidos permite entrar en un estado de relajación profunda (estado alfa), teniendo una mayor apertura mental y emocional y una profunda experiencia en estado meditativo.

## \* Baño de Florecimiento.

(Facilitado por Aidualc Galliani)

Uso de diferentes flores y plantas medicinales para energizar el cuerpo y la mente a través de aromas sutiles y propiedades curativas.

## \* Meditación Energética.

(Facilitada por Mauricio Gil)

La Meditación Energética combina movimiento para activar la energía del cuerpo, la utilización del mantra OM para la activación del sistema endocrino y respiración profunda para entrar en un estado de coherencia con uno mismo y con la creación.

## \* Círculos de Integración.

(Facilitados por Aidualc Galliani y Mauricio Gil)

En los Círculos de Integración nos enfocaremos en el poder de intención para el año 2024, con prácticas simbólicas de dejar el pasado atrás y visualización para dirigir nuestra energía desde el momento presente a una nueva versión de cada uno de nosotros.

# ACTIVIDADES

(CONTINUACIÓN)

## \* Sesiones de Yoga

(Facilitadas por Aidualc Galliani)

Las clases estarán alineadas a trabajar en la expansión del corazón. En las dos clases del retiro trabajaremos desde una perspectiva restaurativa y una activa. El yoga restaurativo es una práctica suave y terapéutica que se sirve de accesorios que se utilizan como apoyos para crear posturas más fáciles y cómodas que promueven la relajación profunda permitiendo que el cuerpo vaya aflojando capa por capa, que se entregue a los soportes que lo sostienen, para acceder a los tejidos más profundos, liberando tensiones y estrés. Desde el enfoque activo, con el estilo del Vinyasa Yoga, trabajaremos con posturas activas y fluidas para conectar con la fuerza física y llamar a la vitalidad de este centro de energía.

# UBICACIÓN



El retiro se celebrará en Chirapamanta Lodge, que cuenta con todo lo necesario para llevar a cabo las actividades del retiro, y será para uso exclusivo de Expansión del Corazón. El lodge es ecológico y, como parte de su filosofía basada en la permacultura, todos los retretes son secos. Es decir, no utilizan agua, sino aserrín, que posteriormente se manipula para transformarlo en compost. No hay servicio de lavandería.

Chirapamanta Lodge está ubicado en San Roque de Cumbaza, a 40 minutos en auto de la ciudad de Tarapoto, en la parte alta del río Cumbaza y en la zona de amortiguamiento del Área de Conservación Regional Cordillera Escalera, por lo que el albergue está rodeado de naturaleza pura, lo cual es muy beneficioso para realizar las prácticas de la mejor manera y colocarse en un estado mental de recogimiento. Hay que tener en cuenta que para acceder a la sala principal donde se desarrollarán las sesiones, así como a la habitación compartida para tres personas, es necesario subir por un camino de tierra, aproximadamente 10 minutos, por lo que habrá un poco de exigencia física.

El albergue también dispone de electricidad y agua caliente. Internet está disponible. En sí, lo mejor es desconectarse de todos los dispositivos electrónicos para que el cuerpo y la mente no tengan distracciones innecesarias durante el trabajo que se realiza en el retiro. Así, también es una gran oportunidad para reducir la ansiedad que pueden generar estos dispositivos, para alejarse del mundo exterior y de la rutina a la que estamos acostumbrados.

Durante el retiro se recomienda no salir de las instalaciones de Chirapamanta e ir al pueblo, debido al intercambio energético que puede producirse con otras personas. En caso de que alguien necesite algo esencial de la ciudad, puede coordinarse con el albergue para hacer el pedido.

# ALIMENTACIÓN



Desde la llegada a Chirapamanta Lodge, toda la comida (con suministros locales) correrá por nuestra cuenta y será preparada por Chirapamanta Lodge. Debido a la naturaleza del retiro, la comida será vegana, sana y deliciosa: habrá un chef especializado en comida vegana. De esta manera nos aseguramos de que el cuerpo esté más limpio y abierto para recibir el efecto de las todas las actividades de crecimiento interior implicadas.

Es importante saber que la comida ha sido supervisada se servirá tres veces al día.

# PREPARACIÓN MENTAL Y EMOCIONAL

Es necesario entender que el retiro está destinado a personas que gocen de buena salud, y no pretende sustituir ningún tipo de tratamiento que puedan estar siguiendo. Como se trata de un retiro de mucha contemplación interior y suspensión de la rutina diaria, lo ideal es ponerse en la mentalidad adecuada. Es decir, saber que habrá un cambio de alimentación durante los días del retiro (para aquellos que no llevan una dieta vegana o vegetariana), y que se recomienda no salir de Chirapamanta (salvo emergencias) para proteger el propósito de soledad que el retiro requiere.

Además, algunas de las prácticas a veces pueden ser incómodas para nuestra mente y cuerpo, ya que puede traer a la conciencia viejos patrones negativos instaurados en nuestra identidad. Esto se debe a que es una desintoxicación del cuerpo físico, pero también del cuerpo sutil. Por ello, se recomienda estar solo durante los días que dure el retiro, y sólo compartir con el resto de participantes en talleres grupales o en momentos en los que se compartan experiencias.

Una vez inscrito o inscrita en el retiro, se recomienda realizar una dieta de limpieza, al menos 7 días antes de la llegada a Tarapoto. Es decir, no consumir azúcar procesada (presente en casi todos los alimentos que uno encuentra en el supermercado), no comer animales, y no consumir alcohol (y cualquier otra droga). Todos estos puntos son recomendaciones, en aras de una experiencia más completa y profunda.

Cuanto más limpio el cuerpo y la energía, menos bloqueos para conectar más profundamente con los pilares del retiro.

# RECOMENDACIONES DE VIAJE

\* San Roque de Cumbaza tiene un clima agradable. La temperatura oscila, por lo general, entre los 18 (por la noche/mañana) y los 30 grados centígrados (durante el día). Aunque, cuando llueve o empieza el "friaje" (ola de frío), la temperatura puede bajar un poco más. Al ser selva alta, también es probable que pueda haber lluvia.

\* Esta es una pequeña lista de lo que podrías llevar como equipaje:

Ropa de primavera, una chaqueta por si hace frío y pantalones ligeros, pantalones de algodón, sandalias, botas de trekking, gafas de sol, visera, crema solar, repelente de insectos (en la selva los mosquitos son más persistentes que en otras zonas), una linterna pequeña, poncho de lluvia, un cuaderno para que puedas anotar tus pensamientos y descubrimientos, zapatos de agua, shorts, traje de baño, tu propia toalla.

\* Viaja ligero. Como no se trata de un viaje turístico tradicional, no es necesario llevar muchas cosas: una maleta pequeña debería bastar. Lleva ropa cómoda (para las actividades y la estancia, la mejor opción es la ropa de algodón), incluidos trajes de baño.

\* Si es posible, recomendamos traer tu propio mat de Yoga para las sesiones..

## SEGURO DE VIAJE

Se recomienda tener un seguro médico para cualquier emergencia, ya que no nos haremos responsables de cualquier problema de salud o accidente durante el retiro. Tarapoto es una ciudad que cuenta con todo lo necesario en caso de una emergencia mayor.

Durante las sesiones de Ayahuasca habrá una asistente de enfermería, por si fuera necesaria cualquier asistencia. Sin embargo, tenga en cuenta que las sesiones y todas las actividades del retiro son seguras y nos aseguramos de que el trabajo con las Plantas Maestras se realice adecuadamente, con la seriedad y respeto que se merecen.

# PASAJES AÉREOS

**Lima - Tarapoto - Lima:** Debido a que el retiro se inicia por la mañana, por favor toma el vuelo de StarPerú del 11 de enero, que parte de Lima a las 7:15 AM, o el de LATAM a las 6:30 AM, para que todo el grupo llegue junto y no te pierdas ninguna actividad del retiro. Starperu es más económico que LATAM. Asimismo, reserva tu pasaje de regreso a Lima por la tarde, ya que el retiro terminará a las 2pm, luego del almuerzo del domingo 14 de enero.

También puedes llegar el día anterior (10 de enero) al retiro, así podrás descansar mejor y familiarizarte con el lugar. Ten en cuenta que si llegas un día antes, el recojo del aeropuerto, la noche extra y la alimentación será aparte de lo que se incluye en el retiro. Si decides hacer esto, por favor, háznoslo saber con anticipación para ver disponibilidad de hospedaje en el Chirapamanta Lodge.

Nosotros nos encargaremos de ti desde tu llegada al aeropuerto de Tarapoto y los días que dure el retiro. Si deseas quedarte más días después de finalizar el retiro, será por un costo extra, siempre en disponibilidad del hospedaje.

Aquí te dejo los vuelos recomendados. El primero es de Lima - Tarapoto, y el segundo de Tarapoto - Lima. El más económico de ambos es el indicado para tus vuelos.

<b>Salida:</b> 07:10:00 hrs. <b>Llegada:</b> 08:25:00 hrs. Duración del vuelo: 01 hrs. 15 mins. Internacional Jorge Chávez Lima Cadete FAP Guillermo del Castillo Paredes Tarapoto	<b>Codigo de vuelo:</b> 3115 <b>Compañía:</b> StarPerú LIM > TPP	<input type="radio"/> <b>USD 54.00</b> Clase: M 9 últimos asientos Condiciones ▾	<input type="radio"/> <b>USD 78.00</b> Clase: X 9 últimos asientos Condiciones ▾	<input type="radio"/> <b>USD 119.00</b> Clase: L 9 últimos asientos Condiciones ▾
--	--	---	---	--

<b>Salida:</b> 17:20:00 hrs. <b>Llegada:</b> 18:30:00 hrs. Duración del vuelo: 01 hrs. 10 mins. Cadete FAP Guillermo del Castillo Paredes Tarapoto Internacional Jorge Chávez Lima	<b>Codigo de vuelo:</b> 3161 <b>Compañía:</b> StarPerú TPP > LIM	<input type="radio"/> Sin tarifas	<input type="radio"/> <b>USD 42.00</b> <del>USD 60.00</del> Clase: Q 9 últimos asientos Condiciones ▾	<input type="radio"/> <b>USD 57.40</b> <del>USD 82.00</del> Clase: X 9 últimos asientos Condiciones ▾	<input type="radio"/> <b>USD 119.00</b> Clase: L 9 últimos asientos Condiciones ▾
--	--	-----------------------------------	---	---	--

# CLÁUSULA DE SALUD

Todos los participantes son responsables de su propia salud y de las decisiones que tomen al respecto. Cada persona viaja y decide ser parte del retiro por su cuenta y riesgo. No recomendamos en absoluto dejar de tomar pastillas o cualquier medicamento que pueda estar tomando como parte de otro tratamiento. Este retiro está hecho para personas que se encuentren en óptimo estado de salud. Los organizadores no se hacen responsables de cualquier tema personal de salud, tanto mental como física, del participante.

Además, se deberá rellenar un documento confidencial con información sobre tu salud mental y física (se enviará por separado), que sólo será leído por los organizadores. Es necesario informar si se está tomando algún medicamento, o si se tiene alguna condición médica relevante. En el caso de la Respiración Expansiva, las contraindicaciones son las siguientes: epilepsia, glaucoma, cirugía reciente, hipertensión sin tratar, problemas cardiovasculares, embarazo.

Al separar su cupo para su participación en el retiro, se aceptan estas condiciones.

# POLÍTICA DE CANCELACIÓN

## CANCELACIÓN DE VUELOS

Entendemos que nadie reserva con la intención de cancelar o posponer su retiro, pero ocurren cosas inesperadas, por lo que le recomendamos que contrate un seguro de cancelación de viaje una vez que haya hecho su reserva.

## POLÍTICA DE CANCELACIÓN

La política de cancelación que se detalla a continuación está diseñada para proteger tanto a los organizadores como a los asistentes a los retiros (actuales y futuros).

### CANCELACIÓN iniciada por el participante

Tenga en cuenta que no habrá reembolsos ni descuentos por llegar tarde, salir antes, cancelaciones de vuelos, retrasos en el viaje o enfermedad. Si cancela su participación en el retiro por cualquier motivo, se aplicará la política de cancelación que figura a continuación, sin excepciones. Nos gustaría poder compensar a la gente por circunstancias imprevistas, pero hemos incurrido en gastos que una vez pagados no podemos reembolsar.

### POLÍTICA DE CANCELACIÓN.

Sólo si podemos reasignar su habitación a otro participante tendrá derecho a recibir un reembolso del 80%. De lo contrario, también tendrá la opción de transferir el pago íntegro de su retiro a otro retiro disponible más adelante.

Por último, no nos haremos responsables de ningún gasto en el que se incurra como billetes de avión, pérdida de días de trabajo y/u otros gastos relacionados con la preparación de su viaje.

Si en caso hubiesen razones coyunturales que impidiesen la realización del retiro (hechos políticos, sociales o medio ambientales), el cupo del retiro se guardará para el siguiente retiro disponible.

Por favor, ponerse en contacto directamente con Mauricio Gil o Claudia Olivares para cualquier pregunta.

Al separar su cupo para su participación en el retiro, se aceptan estas condiciones.

# CONOCE MÁS SOBRE EL RETIRO

[Retiro Expansión del Corazón](#)  
[Amaru Inner Growth Alliance's Website](#)

Conoce más sobre los organizadores y facilitadores:

[Mauricio Gil](#)  
Breath Coach & founder of Amaru Inner Growth Alliance

[Aidualc Galliani](#)  
Yoga Instructor & founder of Chirapamanta Lodge

## TE ESPERAMOS EN EXPANSIÓN DEL CORAZÓN

Para más información:

Mauricio Gil

WhatsApp: +51 914999420

mauriciogilba@gmail.com | info@amaruexperience.com

Aidualc Galliani

WhatsApp: +51 944927253

aidugalliani@gmail.com