

Deep Dive Retreat

Solar eclipse edition

Breath & Body Wisdom

con Indalecia Rohita Ziritt

20 - 26 ABRIL, 2026

GERONA, CATALUÑA, ESPAÑA

Retiro residencial de 6 días

Una experiencia que va más allá de un seminario, una experiencia inmersiva diseñada para transformar tu respiración... y, desde ahí, tu vida entera.

Durante seis días te adentrarás en un espacio cuidado, profundo y seguro, donde la respiración consciente se convierte en una puerta directa hacia la sanación, la claridad y la reconexión contigo mismo/a.

El retiro ofrece una **facilitación altamente personalizada**, adaptada al proceso único de cada participante. A lo largo del encuentro recibirás:

- Lectura del patrón respiratorio
- Mapa Body Wisdom y lectura corporal
- Coaching transformativo
- Técnicas de liberación emocional
- Acompañamiento cercano por un equipo de facilitadores profesionales

Todo ello orientado a liberar bloqueos, ampliar la conciencia y permitir que la respiración vuelva a fluir de forma natural y vital.

El trabajo con la respiración se complementa con prácticas que abordan al ser humano en todas sus dimensiones:

- Sound healing
- Trabajo con el Niño Interior
- Los Cinco Ritos Tibetanos
- El proceso The Work para la resolución de juicios y creencias limitantes

Cada herramienta se integra con coherencia para sostener un proceso de transformación real y duradero.



La estancia residencial crea un contenedor profundo que favorece el trabajo interior sin distracciones. El entorno natural, el grupo y la continuidad del proceso permiten ir más allá de la mente y entrar en un espacio de escucha, presencia y transformación auténtica.

Guiado por una maestra con casi tres décadas de experiencia



Todo el retiro está facilitado por Indalecia Rohita Zirit, cuyo camino siempre ha estado guiado por una profunda búsqueda de sanación y conexión interior.

A lo largo de los años, se ha formado y ha explorado disciplinas como la Medicina China, Shiatsu, Tuina, sanación a través del sonido y la voz, meditaciones Osho, Osho Pulsation (basado en el trabajo de Reich para la liberación emocional), purificación espiritual, chamanismo y Registros Akáshicos. Actualmente se encuentra en formación en M.E.R. (liberación energética miofascial).

En 1994 comenzó su camino con el Rebirthing, descubriendo el poder de la respiración consciente. En 2001, durante la Conferencia Mundial de Respiración, conoció a Judith, con quien se formó en Transformational Breath[®], iniciando un profundo proceso que daría forma a su misión de vida. Indalecia encontró en Transformational Breath[®] una herramienta profundamente transformadora, integrando su formación profesional con su intuición natural y creando espacios sostenidos desde el amor incondicional.

Formadora Senior y co-fundadora de Transformational Breath[®] Italia, ha co-creado Breath & Body Wisdom. Guía retiros y formaciones personales y profesionales en Italia, España, Bélgica y Portugal. Desde el año 2000, ha participado activamente en la IBF (International Breathwork Foundation), siendo Coordinadora Nacional para Italia durante 14 años y actuando actualmente como embajadora.



El camino personal y profesional de **Lot de Clercq** siempre ha estado profundamente conectado con la exploración del ser humano. Durante más de veinte años trabajó como psicoterapeuta y supervisora, acompañando a adultos y jóvenes en el descubrimiento de los rincones ocultos de su mente y de sus emociones. Su capacidad de escuchar profundamente y de sostener un espacio para los demás era su forma de estar en el mundo, hasta que una ruptura profunda cambió el rumbo de su vida: la enfermedad la llevó a una pausa total.

En medio del silencio y de la desconexión con el mundo exterior, comenzó a escuchar algo que había ignorado durante años: su propio cuerpo. Este proceso la llevó a comprender que somos mucho más que pensamientos y palabras, despertando en ella una nueva manera de habitarse: más auténtica y consciente.

Fue entonces cuando descubrió **Transformational Breath®**, una experiencia que marcó un claro antes y después. A través de la respiración consciente encontró libertad, energía y salud, reconectando con valores esenciales como la autenticidad, la conexión, la naturaleza y el amor.

Desde 2022 ha dedicado su vida a compartir esta poderosa herramienta. Ofrece tanto sesiones individuales como grupales en su estudio en Gante, colabora en formaciones en Bélgica, Italia y Portugal, y además organiza seminarios y entrenamientos de **Transformational Breath®** en Bélgica.

Lot acompaña a las personas a reconectar con su cuerpo y su esencia a través de la respiración consciente, creando espacios seguros y llenos de presencia. Su sensibilidad, intuición y profundo respeto por la vida hacen que cada sesión sea mucho más que una práctica: es un viaje hacia uno mismo, respiración a respiración.



Desde muy joven, **Adara Guillén Flórez-Esreada** sintió que su misión era ayudar a los demás, lo que la llevó inicialmente a estudiar Derecho, convencida de que ese sería su camino. Sin embargo, la vida le mostró una dirección distinta, mucho más alineada con su verdadera esencia.

Un grave accidente de espalda marcó un punto de inflexión en su historia. Durante el proceso de recuperación, descubrió el Método Pilates, a través del cual logró reconectar con su cuerpo y experimentar una profunda sanación. Esta vivencia despertó en ella el deseo de acompañar a otras personas en su propio camino hacia el bienestar.

A partir de ahí, inició su formación en Pilates, técnicas de recuperación física, fitness y yoga. Estas disciplinas no solo fortalecieron su cuerpo, sino que la llevaron a profundizar en la conexión entre cuerpo, respiración y mundo interior. Su interés por la integración de cuerpo, mente y emociones, junto con su anhelo de sanación, la condujeron a la respiración circular diafragmática consciente de Transformational Breath[®], una práctica que amplió su camino de autoconocimiento y bienestar integral.

Actualmente, Adara dirige su estudio holístico en Italia, donde facilita clases de movimiento híbridas, encuentros de meditación y sesiones individuales y grupales de respiración consciente. Además, organiza seminarios de Breath & Body Wisdom junto a Indalecia en España.

Su misión es acompañar a las personas hacia un mayor equilibrio interior, integrando movimiento, respiración y consciencia, y recordando que en cada respiración habita una poderosa fuerza de transformación.

¿Para quién es este retiro?

Este retiro está abierto a cualquier persona interesada en el poder de la respiración, sin necesidad de experiencia previa.

No importa si es tu primer contacto con la respiración consciente o si ya formas parte de tu camino personal o profesional.

Está especialmente indicado tanto para público general como para terapeutas, facilitadores y personas con experiencia previa, que desean profundizar, integrar o renovar su relación con la respiración.

La respiración es una herramienta sencilla y poderosa que siempre está a nuestro alcance. No hay que aprenderla, solo recordarla. En este retiro, la respiración se convierte en una guía interna que revela a cada persona exactamente lo que necesita en ese momento para crear mayor consciencia, liberar bloqueos y abrir nuevos espacios de comprensión y transformación.

Cada proceso es único.

Cada respiración también.

La respiración como camino de sanación, conciencia y transformación.



¿Qué incluye el retiro?

- ♦ Al menos 2 sesiones diarias de respiración circular diafragmática
- ♦ Lectura del patrón respiratorio, anatomía y fundamentos teóricos
 - ♦ Movimiento consciente
 - ♦ Meditaciones y coaching intensivo
 - ♦ Acompañamiento personalizado
 - ♦ Sound healing
 - ♦ Guía de contenidos completa
 - ♦ Todas las comidas
- ♦ Estancia en habitación individual o compartida

Programa

Día 1: Llegada y bienvenida

- Desde las 16:00: registro y acomodación
- 19:30: Cena de bienvenida

Días 2 a 5:

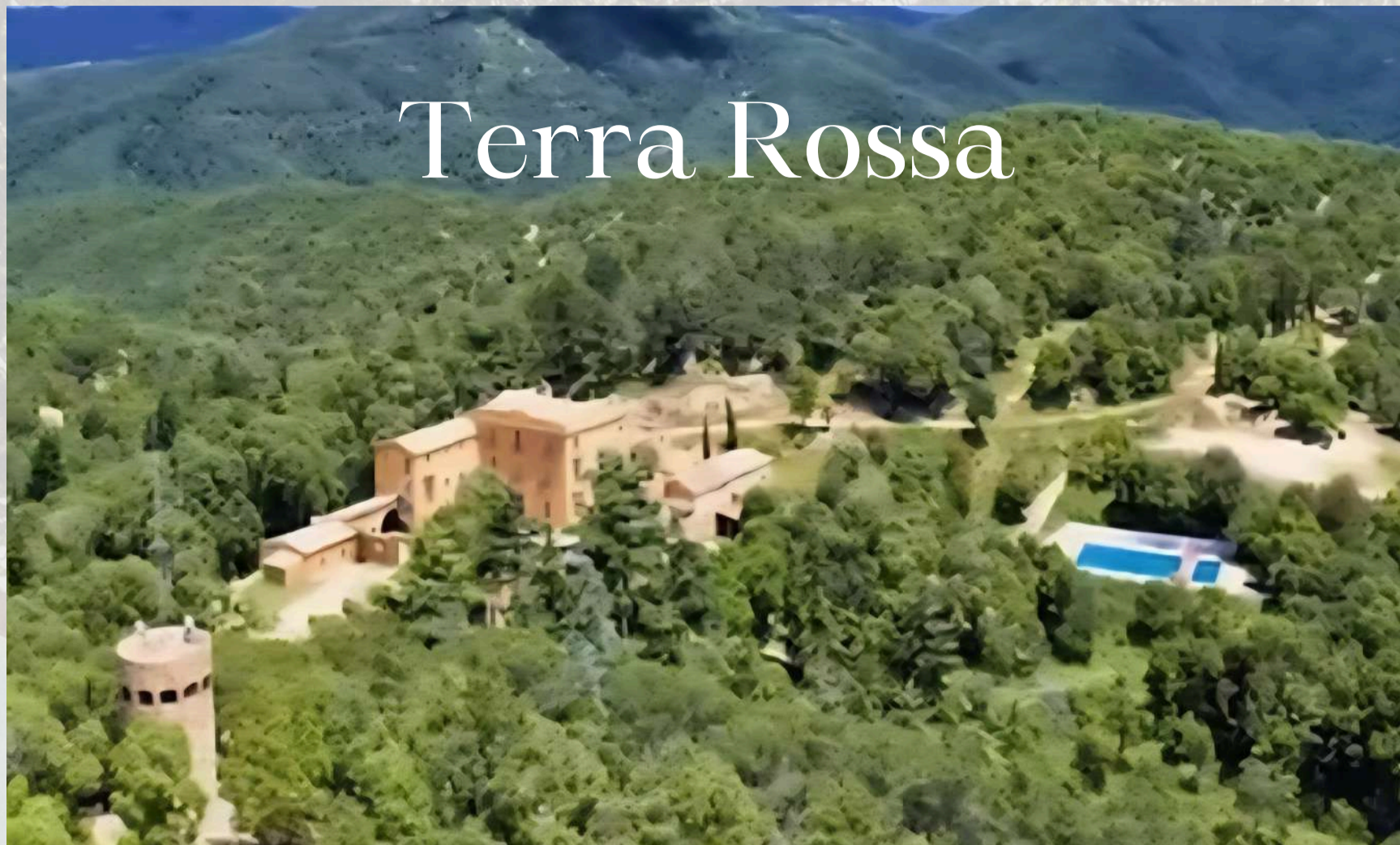
- 8:00: Movimiento y sonidos
- 9:00: Desayuno
- 10:00: Taller y sesión de respiración (con pausa)
- 13:30: Comida y descanso
- 15:00: Taller y sesión de respiración (con pausa)
- 19:30: Cena
- 21:00: Meditación/ actividades nocturnas

Día 6 (Cierre e integración)

- 8:00: Movimiento y sonidos
- 9:00: Desayuno
- 10:00: Última sesión de respiración
- 13:30: Comida de despedida

El lugar

Terra Rossa



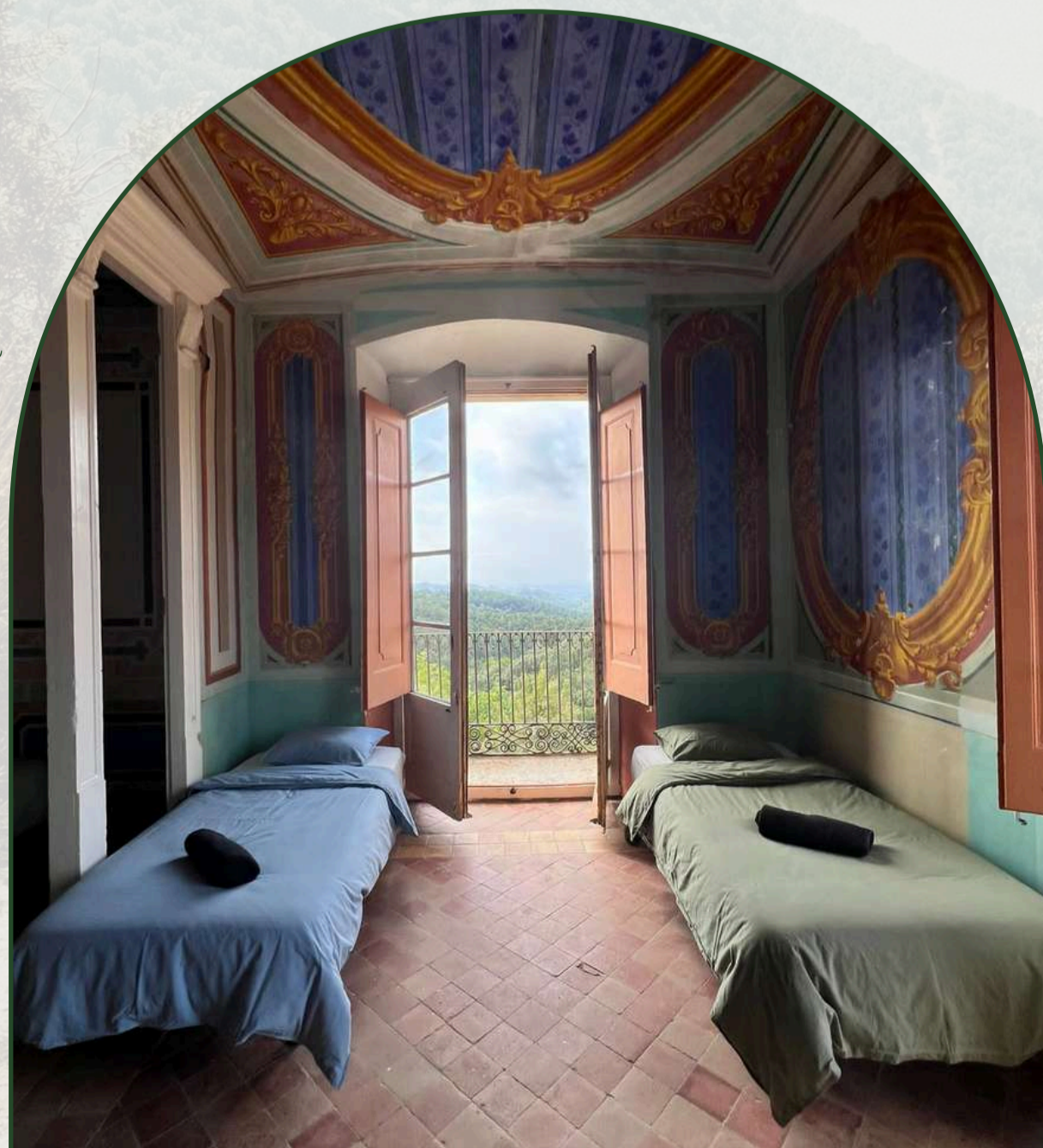
100 hectáreas de terreno privado, Terra Rosa ofrece la escapada perfecta para reconectar.

Se encuentra ubicada a:

- 1 hora de Barcelona
- 35 min de Girona
- 20 min de la estación más cercana, Sils
- 15 min de las increíbles playas de Tossa de Mar

Alojamiento y pensión completa

6 noches en
habitación
privada o
compartida con
3 comidas al día
veganas &
vegetarianas



Reserva tu plaza



- **Precio del seminario:** 1.350€.
- **Early Bird** hasta el 8 de julio: 1.215€
- **Precio alojamiento y pensión completa** desde la cena del día 1 hasta la comida del día 6 del seminario:
 - habitación privada: 810€
 - habitación doble: 720€
 - habitación triple: 630€(Con baño privado o compartido a elegir en la reserva. La prioridad irá en función del orden de reservas)
- **Plazas limitadas.**

Para reservar tu plaza:

1. **Efectúa el pago de 500€** deallando "Nombre + apellido + Breath & Body Wisdom + fecha del seminario" en la cuenta del BANCO BPM numero IBAN: IT89I0503458022000000021388 -BIC/SWIFT: BAPPIT21P71 (titular Adara Guillén Flórez-Estrada)
2. Ponte en **contacto con Adara para enviarle el justificante de la reserva** y que te pueda enviar los datos para pagar a la estructura directamente. Email: adara.guillen@gmail.com, Tel. +39 342 7414696.





Contacto

Adara Guillén

+39 3427414696

adara.guillen@gmail.com

www.adaraguillen.com