

ITINERARIO.

Duración de entrenamiento:

12 horas (9:00 am – 9:00 pm)

Objetivo general: Facilitar la reconexión familiar desde el amor, la empatía y la conciencia espiritual.

Coach: Lic. Nayeli Cervantes

✓ 9:00 – 9:45 am | Bienvenida y apertura energética

Actividad: “Somos una sola energía”

Objetivo: Romper el hielo desde la conexión del alma.

Materiales:

- Hilos dorados o estambre de colores
- Velas blancas o cuarzos (uno por familia)
- Bocina
- Incienso o difusor de aceites (lavanda, sándalo)

Desarrollo:

1. Meditación guiada breve (3 minutos) para centrar cuerpo y mente.
2. Cada persona se presenta diciendo su nombre y una palabra que simboliza su persona y el porqué eligió estar ahí.
3. Se lanza el hilo dorado de una persona a otra diciendo algo positivo o deseándole todo lo bonito y positivo.
4. Al final, se muestra la red formada como símbolo de unión y fortaleza.

Frase guía:

“Hoy recordamos que estamos unidos por hilos invisibles de amor y energía.”

✓ 9:45 – 10:45 am | Intención familiar

Actividad: Nuestro propósito de hoy es...

Objetivo: Establecer una intención de sanación y transformación para trabajar entre los miembros de las familias

Materiales:

- Cartulinas, marcadores, pegatinas
- Revistas y tijeras para collage
- Aromatizantes tropicales relajantes
- Bocina para meditación guiada

Desarrollo:

- Cada familia crea su mural de intención, plasmando en imágenes y palabras lo que desea sanar o fortalecer ese fin de semana.
- Se comparte brevemente con el grupo y coach

Frase guía:

“Donde ponemos intención, ponemos energía; donde ponemos energía, creamos realidad.”

✅ 10:45 – 11:00 am | Pausa consciente

Actividad: Té frío, agua con frutas

ó infusiones + respiración de gratitud (aquí el participante se hará consciente del aquí y ahora. Fomentando la gratitud y haciendo ver el día especial para compartir y fortalecer su vínculo familiar.

✅ 11:00 – 12:30 pm | Comunicación del corazón

Actividad: “Te veo, te escucho, te honro”

Objetivo: Fortalecer la empatía y la validación emocional.

Materiales:

- Sillas frente a frente
- 🎵 Música suave de fondo

Desarrollo:

1. En parejas, un integrante habla 2 minutos sobre cómo se ha sentido en la familia últimamente.
2. El otro escucha sin interrumpir y luego dice: “Lo que entiendo que sientes es...” esto fomentará la empatía entre los miembros y la validación de emociones.
3. Cambian de rol.
4. Reflexión grupal sobre lo que descubrieron al escuchar sin juzgar.

Frase guía:

“Escuchar con el corazón es más sanador que cualquier consejo.”

✅ 12:30 – 2:00 pm | Reconociendo los sistemas familiares

Actividad: Constelación simbólica familiar

Objetivo: Comprender patrones y roles que bloquean el amor.

🎵 música ancestral o chamánica 🎵

Desarrollo:

1. Cada familia elige lo que representa cada miembro de la familia (amor, fortaleza, miedo, etc).
2. El coach guía a identificar posiciones (quién toma más carga, quién se aísla, etc.).
¿Qué necesitamos mover para que el amor fluya? Frase guía:
“Cuando cada quien ocupa su lugar, el amor vuelve a fluir.”

✅ 2:00 – 3:30 pm | Comida consciente

Objetivo: Integrar gratitud y presencia al comer.

Ritual:

Antes de comer, todos en silencio colocan sus manos sobre el plato y agradecen:

“Gracias por este alimento que nutre nuestro cuerpo y nuestra unión.” 🙏

Durante la comida, conversan los participantes sobre: ¿Cuál ha sido sus momentos más felices como familia?

✓ 3:30 – 5:00 pm | Juego de conexión espiritual

Actividad: “Misión familiar”

Objetivo: Fortalecer el trabajo en equipo, creatividad y alegría compartida.

Materiales:

- Elementos naturales (flores, hojas, piedras, tierra, agua)
- Cinta adhesiva, papel y colores

Desarrollo:

1. Cada familia recibe una “misión simbólica”: crear un mandala, una palabra sagrada o escultura con elementos naturales.
2. Presentan su creación explicando su significado y porque eligieron realizar aquello que los está representando en esos momentos.

✓ 5:00 – 6:30 pm | Sanación emocional y perdón

Actividad: “El fuego del perdón”

Objetivo: Liberar cargas emocionales acumuladas.

Materiales:

- Papeles, plumas
- Recipiente seguro o fogata
- Velas o incienso

Desarrollo:

1. Cada persona escribe lo que desea soltar o perdonar.
2. Se leen en voz alta, se guía a soltar desde el amor y se colocan en el fuego.

Al hacerlo, repetir:

“Te libero, me libero. Elijo el amor y la paz.”

Frase guía:

“Perdonar no borra el pasado, transforma el presente.”

✓ 6:30 – 7:00 pm | Cena ligera y descanso consciente

Momento de integración para participantes música relajante y silencio compartido.

✓ 7:00 – 8:00 pm | Círculo de gratitud

Actividad: “Gracias por existir”

Objetivo: Aumentar la frecuencia del amor y el reconocimiento mutuo.

Materiales:

- Vela central
- 🎵 música de cuencos o mantras suaves

Desarrollo:

1. En círculo, cada integrante toma la vela y dice:
“Gracias por...” aquí menciona algo positivo y lo que valora de otro miembro.
 2. Se cierra con un breve canto o meditación guiada.
- Frase guía:
“Cuando agradecemos, expandimos la luz de nuestra familia.”

✅ 8:00 – 9:00 pm | Cierre espiritual y compromiso familiar

Actividad: “Nuestro pacto de luz”

Objetivo: Cerrar el proceso con un compromiso consciente y amoroso.

Materiales:

- Piedras, cartulinas o velas decorativas
- Música suave
- Aroma de copal o lavanda

Desarrollo:

1. Cada familia crea un símbolo o palabra que represente su unión y compromiso.
2. Comparten ante el grupo su “Pacto familiar” y lo sellan con una bendición conjunta.
3. Meditación guiada final de 10 minutos para visualizar el futuro familiar en armonía.

Frase de cierre: ❤️✨

“Honramos el amor que nos une.

Elegimos vernos con compasión.

Somos una familia guiada por la luz.”