



ACADEMIA QI GONG

“Trabajando tú energía”

ACADEMIA QI GONG (AQQ) tiene el gusto de invitarle al Retiro de sanación a través del manejo de la energía humana con técnicas de la medicina china y Qi Gong en el estado de Yucatán 2024.

Fecha tentativa: Febrero 2025

Número de Plazas: 30

Numero de días: 11-9 noches

Incluye:

Hospedaje y transportación

- Transportación Aeropuerto Mérida-Chelem-Aeropuerto.
- Transportación terrestre a la ciudad de Mérida, zonas arqueológicas, cenotes, campamento en todo santos en la selva alta yucateca y playas agregadas en el itinerario.
- Hospedaje Qi Gong House container compartido con derecho a uso de hamacas o cama o casa de campaña para campamentos con desayuno y cena incluidas.
- Desayunos americano (fruta, cafe y huevos).
- Cena cafe o té, cereal, fruta, avena.
-

Clases teóricas.

- Teoría de bases de la Medicina Tradicional China.
- Teoría de la respiración en la vida cotidiana
- teoría de la sanación energética.

Prácticas

- Prácticas de Qi gong Ba duan Jin (piezas de brocado) .
- Practica de Tai Chi
- Práctica de meditación.
- Practica acuática Fang Song Shui
- Practica de talasoterapia y fangoterapia.
- Practica de Risoterapia.

Zonas Arqueologicas

- Chichen itza.
- Uxmal
- Maya Pan
- Xcambo

Playas

- Progreso



ACADEMIA QI GONG

“Trabajando tú energía”

- Chelem
- El playon Chuburna puerto.
- Chicxulub

Cenotes

- Kakirinche
- Yokdzonot
- La gruta (todos santos)
- El corchito

Grutas

- Balancanche
- Todos santos

Campamento

- Todo santos

No incluye:

- Gastos personales.
- Hospedajes en zonas arqueológicas.
- Alimentación fuera de nuestro campamento.
- Guías privadas por locales en zonas arqueológicas (indispensable credencial de elector).
- Entradas a zonas arqueológicas entre semana (fin de semana es gratis con credencial del INE).
- Guías o pago de derecho o entrada en cenotes rurales.
- Entrada a cenotes que cobren entrada (Varían entre 100 y 600 pesos aproximadamente).
- Entrada a grutas entre 50 a 500 pesos.
- Paseo en lancha en los manglares en Chelem (costo 350 por persona).
- Paseo en kayak (\$350 pesos por persona)
- Entrada al museo de la cultura maya en Mérida (100 pesos aproximadamente, no incluye espectáculo de luz y sonido, descuento con INAPAM \$25 pesos) u otros museos.
- Paseo en calesa (300 pesos por persona aproximadamente).
- Sleeping back para campamento (se recomienda llevar 1, en caso de no contar se rentará).
-



ACADEMIA QI GONG

“Trabajando tú energía”

Cuota de recuperación

En habitación Premium para dos personas (incluye cama, aire acondicionado baño independiente)

Contado: \$30,000.00 pesos \$1,500 USD.

En habitación o cabaña compartida para 4 perspnas (incluye 2 camas matrimoniales, baño independiente y aire acondicionado).

Contado: \$25,000.00 pesos o \$1250 USD

En habitación sencilla (incluye una cama matrimonial y baño independiente)

Contado \$20,000.00 o \$1,000.00 USD.

En casa de campaña(baño compartido)

Contado \$15,000.00 o \$750.00 USD

Aceptamos tarjetas de crédito Visa y martercard

Contamos con sistema de apartado

Para apartar su lugar se debe pagar el adelanto de 50% (no hay cancelaciones y en caso de cancelación se tomara esta parte como compensación).

Así mismo deberás cubrir el 70% del total 30 días antes del 30 de la experiencia y liquidar el resto 5 días antes del retiro.

Cómo apartar.

Puedes realizar tu depósito a nombre de Erik Contreras en Banamex a la cuenta 138540 sucursal 698 a la tarjeta tarjeta Banamex 5204 1601 1251 9090 (deposito en Oxxo de 8 am a 8 pm o en practicajas Banamex las 24 horas) o a través de transferencia bancaria 002180069801385401 de Banamex.

*En caso de no juntar el mínimo requerido de personas, se podrá posponer el viaje para una nueva fecha”.

Informes:

Julieta Martínez

Gerente comercial de retiros y eventos especiales



ACADEMIA QI GONG

“Trabajando tú energía”

5571714558

Erik Contreras

Director general

9991107819

Requisitos para el viaje.

- Credencial INE o pasaporte si eres extranjero.
- Credencial de servicio de salud (IMSS, ISSSTE, SEGURO POPULAR, ETC) o seguro de gastos medicos internacional.
- Medicamentos (en caso de usarlo) para todos los días de estancia.
- Ropa de playa (chanclas, traje de baño, toalla de playa y toalla de baño, zapatos para ingresar al agua, goggles, sombrero y todo aquello que puedan necesitar).
- Dinero para entrada a museos y zonas arqueológicas que lo requieran, comidas externas.
- Dinero extra para souvenirs o gustos.
- Muchas ganas de divertirse y compartir.

Itinerario:

Fecha	Actividad	Horario	Final
Viernes	Aeropuerto Cd México	5:00 AM	6:00
	Vuelo a Mérida	6:15AM	08:20 am
	Viaje a chelem	8: 30 pm	9:30
	bienvenida y Desayuno en Qi Gong house	10::00	11:30
	Clase Teórica	12:00	15:00
	Comida y siesta	15:00	16:30
	Clase teorica	16:30	19:00
	Circulo de fuego y cena.	19:00	22:00
	Descanso	22:00	
Sábado 6 de octubre	Llamado	6:00	6:20



ACADEMIA QI GONG

“Trabajando tú energía”

	Practica de Qi Gong recibimiento del sol en playón de Chuburna	6: 30	7:30
	Practica de Fàng sōng shui (terapia acuática)	7:30	9:00
	Desayuno incluido	9:30	11:00
	Clase de tai chi, meditacion y respiración teoría y práctica.	11:00	13:00
	Tiempo libre	13:00	14:00
	Comida y siesta.	14:00	16:00
	avistamiento de aves y meditación en la ria de chelem	16:00	19:30
	Cena	20:00	20:50
	Descanso	21:00	
Domingo de o.....Chichen itza, Grutas de Balancanché y cenotes	Llamado despertar	4:50	5:20
	Salida casa Elsy hacia Chichen Itza	5:30	7:30
	Desayuno incluido yougurt, fruta sándwich y jugo.		
	Entrada a Chichen itza ¡Gratuito con credencial de elector!	8:00	10:00
	Almuerzo afuera de Chichen	10:30	11:30
	Visita a grutas de Balancanche	12:00	13:30
	Entrada a cenote Yotzonot	14:00 a 16:00 aprox.	
	Comida en el camino	16:30	
	Arribo a todos Santos campamento	18:00	19:00



ACADEMIA QI GONG

“Trabajando tú energía”

	Circulo de fuego Meditación cena y descanso	19:00	22:00
Lunesde practica y clases en chelem	Llamado	5:00	5:20
	Temazcal	5:30	8:00
	Reposo	8:00	8:30 am
	Desayuno incluido	8:30	10:00
	Caminata por todos santos y practica de Ba Duan Jin y Tai Chi	10:00	12:00
	Descenso a la gruta y cenote Y circulo de fuego	12:00	14:30
	Circulo de fuego	15:00	16:30
	Retirada de todos santos	16:30	17:00
	Comida	17:30	19:00
	Regreso a Chelem	19:00	20:30
	Cena	21:00	22:00
	Descanso	22:00	
Martes de ...Actividades Practica de Talasoterapia y manglares	Llamado	7:00	7:20
	Desayuno incluido	7:30	8: 30
	Visita a manglares de chelem y practica de meditación con ba duan jin	8:30	10:00
	Practica de talasoterapia (algoterapia, fangoterapia y pelidoterapia)	10:00	14:00
	Regreso a	15:00	
	Comida (no incluida) y siesta	15:00	17:00
	Tiempo libre	17:00	19:30
	Cena no incluida.	20:00	21:00



ACADEMIA QI GONG

“Trabajando tú energía”

	Cine club	21:00	23:00
Miércoles Visita a la ciudad de Mérida	Llamado	7:00	7:30
	Desayuno Incluido y salida a Mérida	7:30	9:00
	Viisita al Museo del mundo maya	11:30	13:00
	Comida (No incluida) en el centro de la ciudad.	13:30	15:00
	Visita al centro de la ciudad, paseo Montejo recorrido en calesa costo No incluida.	15:00	20:00
	Cena en merida (No incluida)	21:00	23:00
	Regreso Qi Gong House y descanso	23:30	
Jueves Practica y descanso en Chelem puerto.	Llamado	6:30	6:50
	Qi Gong y Tai Chi en Chelem Practica de Fàng sōng shuǐ	7:00	9:40
	Desayuno	10:00	12:00
	Practica de relajación	12:00	13:00
	Tiempo libre	13:00	15:00
	Comida y siesta	15:00	16:30
	Regreso casa Elsy	18:30	
	Cena (No incluida)	19:00	20:00
	Cine Club	20:00	22:00
Viernes..... ... Visita a playas Telchac, Chicxulub y progreso	Llamado	7:00	7:20
	Practica de Qi gong	7:30	9:00
	Desayuno	9:30	11:00
	Salida y visita al corchito	11:30	13:00
	Comida en chicxulub puerto (no incluida)	14:00	16:00
	Visita a Progreso	16:00	19:00



ACADEMIA QI GONG

“Trabajando tú energía”

	Regreso a casa Cena y Cine	19:00	22:30
Sábado 13 de octubre Visita Kuzama	Llamado	6:00	6:30
	Practica de Qi Gong y Tai Chi	6:30	
	Desayuno incluido	8:00	9:00
	Arribo a Cuzama paseo de los 3 Cenotes entrada no incluida	10:30	13:00
	Comida en el camino (No incluida)	13:00	15:00
	Regreso a casa	15:00	16:30
	Tiempo libre	16:30	19:00
	Lunada y cena no incluida	19:00	22:00
Domingovisita a zona arqueológica Uxmal y cenote.	Llamado	5:00	5:20
	Salida a Uxmal	5:30	7:30
	Arribo a uxmal	7:30	8:00
	Recorrido Uxmal entrada libre guía no incluido	8:00	10:00
	Desayuno en Muna	10:30	12:00
	Visita a cenote Kakirinche	12:30	14:30
	Comida	15:00	16:00
	Regreso a Chelem descanso.	17:00	19:00
	Circulo de fuego y Lunada en Qi Gong House.	20:00	
LunesRegreso a ciudad de México	Llamada	6:00	6:20
	Desayuno incluido.	6:30	7:30
	Salida	7:45	



ACADEMIA QI GONG

“Trabajando tú energía”

	Llegada al aeropuerto de Mérida	8:30	
	Salida de vuelo	10:00	
	Arribo a ciudad de México	12:15	

*las comidas que sean en casa Elsy podemos ponernos de acuerdo para solicitar que nos cocinen pescado o mariscos.

Respecto a las cenas:

En casa Elsy nos surtimos en el supermercado entre todos así cada uno escoge lo que le guste y para que salgan más económicas.

En campamento se sugiere que entre todos compremos lo que vamos a consumir y asar en la fogata y lunada.

Dudas o sugerencia mandar mensaje a:

qigongparatodos@gmail.com



ATTE.

M. Erik Contreras

Director General “Qi Gong para todos”.