



5 ELEMENTOS

EXPERIENCIAS DE CONEXIÓN



Proposito

Ayudar a los participantes a reconectar con su sabiduría interior y activar las funciones mentales y emocionales necesarias para crecer, prosperar, hablar con sentido y escuchar profundamente, utilizando como eje simbólico y práctico los cinco elementos.



Tierra

→ Mente enraizada

- Objetivo: activar la estabilidad mental, la claridad del presente, la organización del pensamiento.
- Prácticas: escaneo corporal, Earthing, Escalada

Agua

→ Mente emocionalmente libre

- Objetivo: desbloquear emociones reprimidas, permitir el flujo de sentimientos y creatividad.
- Prácticas: meditación en movimiento, Meditación en el agua Kayack
- Aislamiento sensorial en flotacion



fuego

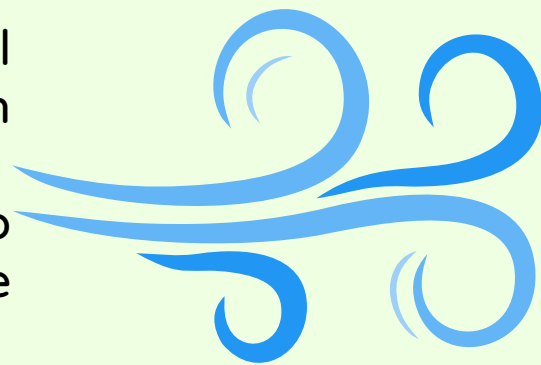
→ Mente motivada y transformadora

- Objetivo: despertar la voluntad, el impulso para actuar, la valentía para romper patrones.
- Prácticas: ritual con fuego simbólico, yoga para activar el fuego interno

Aire

→ Mente comunicadora y clara

- Objetivo: Cambiar la relación con el pensamiento, mejorar la comunicación consciente y la escucha.
- Prácticas: ejercicios de voz, silencio compartido, escucha activa, baño de bosque



Conciencia

→ Mente testigo y sabia

- Objetivo: entrenar la observación interna, la autorregulación, el sentido profundo.

Prácticas: meditación, yoga, comida consciente, Silencio



Para quién es 5 Elementos?

- Para quien siente que necesita una pausa, pero no quiere solo descansar, sino volver a sentir.
- Para quienes quieren ir a la naturaleza no solo a caminar, sino a conectar.
- Para quienes buscan experiencias auténticas, profundas, sensoriales.
- Para equipos, parejas, amigos o solitarios que anhelan una transformación suave, natural, vibracional.
- Para quienes han hecho muchos viajes... pero aún no han vuelto a casa (a sí mismos).

♥ ¿Qué sucede cuando conectas con los 5 Elementos?

🌍 Tierra: sientes el cuerpo, te enraizas, recuperas fuerza

💧 Agua: liberas emociones, fluyes sin resistencia

🔥 Fuego: enciendes la pasión, transformas lo estancado

💨 Aire: respiras profundo, calmas la mente

🌀 Conciencia: escuchas, despiertas, te reconoces

🌟 Todo eso se traduce en:

- Reducción del estrés profundo
- Claridad mental y emocional
- Sentido de pertenencia y conexión
- Experiencias compartidas que sanan
- Una sensación de paz real... duradera





🌀 Conexión Muisca: Una experiencia con los 5 elementos

Duración: 2 días / 1 noche

Ubicación: Reserva Natural El Turpial (Suesca) + Club Náutico Hansa (Sesquilé)

Modalidad: Presencial – inmersión en la naturaleza

Grupo objetivo: Adultos y organizaciones que buscan reconexión profunda

Nivel físico: Moderado (ambas rutas aptas para todos los niveles, con acompañamiento)

🌟 PROPÓSITO DE LA EXPERIENCIA

Facilitar una experiencia de conexión integral con los cinco elementos de la naturaleza: Tierra, Agua, Aire, Fuego y Conciencia. A través de caminatas conscientes, baños de bosque, rituales ancestrales, yoga, respiración y momentos de silencio, los participantes abrirán su corazón a una escucha profunda, liberarán estrés acumulado y accederán a una calma inusitada.

📅 ITINERARIO DETALLADO

🌞 Día 1: Tierra, Aire y Fuego

9:00 a.m. Encuentro en Suesca (Cundinamarca)

9:30 a.m. Llegada a la Reserva Natural El Turpial – refrigerio saludable

10:00 a.m. Caminata consciente por la cuenca alta del río Bogotá
Opción A – Ruta Muisca:

Ascenso a pie por sendero ancestral hasta la cima del farallón, con vista panorámica del Valle de los Halcones. (Dificultad: moderada)

Opción B – Vía Ferrata: Ascenso vertical por ruta asegurada con guías, ideal para quienes buscan adrenalina y autoconfianza.

(Dificultad: media – apta para todos)

1:00 p.m. Almuerzo con sabores locales en medio del bosque

4:00 p.m. Traslado al Club Náutico Hansa (Sesquilé)

5:00 p.m. Tiempo libre y refrigerio

5:30 p.m. Baño de bosque al atardecer por sendero híbrido

7:30 p.m. Ceremonia del fuego con tambores, cocción comunitaria y ritual nocturno

9:30 p.m. Descanso profundo

🌊 Día 2: Agua y Conciencia

6:30 a.m. Práctica de Yoga Kundalini al amanecer

8:00 a.m. Desayuno frugal

9:30 a.m. Meditación activa en el agua: fluir, soltar y sincronizar

11:30 a.m. Tiempo libre de integración y contemplación

1:00 p.m. Almuerzo de cierre

3:00 p.m. Círculo de palabra y cierre de la experiencia

🌿 ELEMENTOS QUE INCLUYE

Guías expertos en naturaleza, mindfulness y sabiduría ancestral

Alimentación consciente (refrigerios y 3 comidas)

Logística de transporte entre Suesca y Sesquilé

Equipos para prácticas (arneses, cascos,)

Ceremonias y espacios rituales

🎯 RESULTADOS ESPERADOS

Conexión profunda con el propio ser y los elementos

Reducción de estrés, apertura emocional y descanso interior

Expansión de la conciencia a través de prácticas ancestrales y contemporáneas

Fortalecimiento de la energía vital, la escucha y la calma mental