

BREATHWAVE · RETIRO / ENTRENAMIENTO NIVEL 1

El camino del sanador interior



Respiración consciente conectada

HOSTAL DE LA LUZ · TEPOZTLÁN, MORELOS

21 – 25 DE OCTUBRE 2026

Ofelia Bojórquez · Stephanie Penilla · Manuel Williams

TODO INCLUIDO ·
HOSPEDAJE Y
ALIMENTOS

¡Hola!

Estamos muy emocionados de acompañarte en este camino de transformación.

Nos encanta trabajar juntos: conocemos bien nuestras fortalezas y nuestros dones, y te compartiremos en total sinergia desde ahí, para que le saques el mayor jugo posible al tiempo que vamos a pasar juntos. Además, estaremos inmersos en un lugar completamente hermoso, rodeados de naturaleza, al pie de la sierra del Tepozteco.

QUÉ ES ESTE NIVEL 1

Este Retiro-Formación de Nivel 1 es una inmersión intensiva diseñada para acompañarte en un proceso profundo y cuidado de encuentro con la práctica Breathwave. A lo largo de **8 sesiones**, el propósito es que conozcas la técnica en profundidad y desarrolles seguridad, autonomía y confianza para practicarla por ti mismo en tu vida cotidiana.

Este primer nivel está orientado a crear independencia en la ruta: que puedas explorar la respiración con claridad, presencia y respeto por tu propio ritmo, en el espacio y el tiempo que tú elijas. No se trata de hacer más, sino de aprender a estar con lo que emerge, sin forzarlo.

La formación se realiza en formato intensivo de 5 días, una inmersión que permite integrar la práctica de manera completa y somáticamente encarnada. En este Nivel 1, Breathwave se utiliza exclusivamente como práctica personal: no habilita a facilitar ni certifica para compartir sesiones. Es un paso fundamental si tu intención es continuar con la formación completa.

Todos somos una manifestación de la profecía del águila y el cóndor; la vida es cambio, la transformación es la clave.

STEPHANIE PENILLA



Quitando el trabajo de la respiración

Breathwave propone un cambio sutil y profundo en la forma de relacionarnos con la respiración. Deja atrás la noción de *trabajo* (work) para convertirse en una *ola* (wave): una aproximación más suave, orgánica y respetuosa del ritmo interno de cada persona. A través de la práctica se facilita la activación de la energía vital y la liberación de bloqueos emocionales o mentales que el cuerpo está preparado para soltar.

Durante las sesiones se invita a permanecer presentes, a sentir y a permitir que la experiencia se despliegue tal como es: sensaciones físicas, emociones, imágenes o estados internos. No se busca provocar resultados específicos, sino crear las condiciones para que cada proceso encuentre su propia forma y su propio tiempo.

EL CÍRCULO

El acompañamiento se sostiene dentro de un círculo, un formato que nos coloca en un plano de igualdad y nos permite trabajar desde una experiencia compartida de presencia y humanidad. Aunque el proceso es individual, el grupo crea un campo de sostén que favorece la profundidad y la integración: nos unifica, entramos en la consciencia colectiva y nos sintonizamos como humanidad.

EL ASPECTO CEREMONIAL

La ceremonia aporta sentido y coherencia a la práctica. No se entiende como un ritual externo, sino como la manera consciente, cuidada y respetuosa en la que se abre y se sostiene el espacio. Este encuadre crea un entorno seguro para la exploración interior, la sanación y la integración de la experiencia. **Vivimos en la forma en la que respiramos.**

BREATHWORK AWARENESS

Durante el retiro también se exploran prácticas de Breathwork Awareness, que permiten distinguir las distintas aproximaciones contemporáneas al trabajo con la respiración, ampliando tu comprensión y tu criterio personal.

IDIOMA Y DIPLOMA

La formación se imparte en **español**. Hay traducción al inglés disponible con un costo adicional de \$4,000 MXN por persona.

Recibirás un **diploma de Nivel 1** reconocido por Robin Clements, creador de Breathwave, y por tus facilitadores.



PSICÓLOGA Y PSICOTERAPEUTA
TRANSPERSONAL · SENIOR TRAINER
BREATHWAVE®



OFELIA BOJÓRQUEZ

PSICÓLOGA TRANSPERSONAL · SENIOR TRAINER · PSICOTERAPEUTA ASISTIDA
CON PSICODÉLICOS · MAESTRA DE YOGA E-RYT 500 · FUNDADORA DE BREATHWORK MÉXICO®

Ofelia Bojórquez

Licenciada en Psicología y psicoterapeuta transpersonal, crea espacios seguros para procesos profundos de autodescubrimiento, sanación y reconexión interna. Con más de quince años de experiencia clínica, acompaña procesos que integran trabajo somático y liberación emocional, evocando un contacto directo con la sabiduría interna.

Está formada en Holotropic Breathwork dentro del linaje de Grof y cuenta con entrenamiento en Psicoterapia Asistida con Psicodélicos (Grof Legacy). Se especializa en procesos de preparación e integración psicodélica, así como en el acompañamiento terapéutico de estados no ordinarios de conciencia, con formación bajo el marco de ICEERS.

Es Senior Trainer en Breathwave®, maestra de Yoga E-RYT 500 y fundadora de Breathwork México® y de la Academia y método Breathwork Awareness®, donde forma facilitadores y terapeutas capaces de sostener espacios profundos de acompañamiento profesional, ético y bien informado, con enfoque somático, criterio clínico y profundo respeto por los procesos humanos.

Su formación incluye Oxygen Advantage, respiración funcional y regulación fisiológica, trabajo corporal y acuático (Janzu, Watsu y Aqua Dynamics), Reiki Usui Tradicional y actualmente Somatic Breathwork & Somatic Release.

Para Ofelia, la respiración no es una técnica aislada, sino un lenguaje profundo de la vida misma y del sistema nervioso.



HIPNOTERAPEUTA · SENIOR TRAINER
BREATHWAVE® · GUARDIANA DE TIERRA
DE REZO



Stephanie Penilla

Conectada profundamente con las raíces de los pueblos nativos del norte y sur de América. Fortalece y nos ayuda a comprender nuestra conexión con los elementos y la energía de las plantas a través de su experiencia con plantas maestras y su estudio bajo linaje tabaquero ayahuasquero de la selva amazónica.

Steph se especializa en preparación, acompañamiento durante ceremonias y procesos de integración para el trabajo de sanación con plantas maestras desde 2018.

Estudió psicología en la universidad; es hipnoterapeuta de Healing Hypnosis® y también de la Escuela de Hipnosis de Palo Alto para hipnoterapia ericksoniana. Es instructora sénior en Breathwave® y facilitadora avanzada. Facilita el trabajo de respiración desde 2007, cuando estudió en la Fundación Transformational Breath® con Judith Kravitz.

Actualmente estudia bajo el marco terapéutico y científico de ICEERS para protocolos de integración psicodélica y estados no ordinarios de consciencia, con lo que une el mundo moderno y el ancestral en su acompañamiento. Junto con su esposo, con quien tiene tres hijos, es guardiana de una tierra de rezo donde unen prácticas ancestrales de conexión y sanación con la comunidad.

La vida es cambio; la transformación es la clave.



FUNDADOR DE COLECTIVO
BREATHWORK · CREADOR DE
PSYCHOTROPIC BREATHWORK®



Manuel Williams

Desde hace más de ocho años se dedica a explorar las experiencias transpersonales, y fue ahí donde encontró una de las medicinas más poderosas y accesibles que todos llevamos dentro: la respiración.

Es fundador de Colectivo Breathwork, un espacio creado para guiar experiencias de autoconocimiento, bienestar y reconexión desde un lugar seguro, cercano y real. También es creador del método Psychotropic Breathwork®, una propuesta que combina respiración consciente con música, terapia de sonido y la exploración de estados ampliados de conciencia.

Cursó la formación de Breathwave dentro del entrenamiento de 500 horas de Breathwork Awareness®. Actualmente estudia la Formación Transpersonal en Psicología y Psicoterapia en Grof Legacy Training, escuela fundada por Stanislav Grof, pionero de la Respiración Holotrópica y del trabajo terapéutico con estados no ordinarios de conciencia.

A lo largo de los años ha acompañado a miles de personas en sesiones individuales, grupos, retiros y programas para empresas, llevando la respiración a contextos y formas de vida muy distintas. Su misión es simple y profunda: compartir esta práctica con quienes están listos para volver a lo esencial. Respirar para estar presentes; respirar para vivir mejor.

Para Manuel, la respiración trasciende su función de mantenernos vivos: es nuestro poder vital, el puente entre lo humano y lo divino. Todas las respuestas están dentro, y la respiración es la llave.

Hostal de la Luz

Un valle rodeado por la sierra del Tepozteco, en Amatlán de Quetzalcóatl, Tepoztlán, Morelos.



EL LABERINTO, FRENTE A LA SIERRA DEL TEPOZTECO · HOSTAL DE LA LUZ

Elegimos este lugar porque acompaña el proceso: jardines, silencio, agua, montaña alrededor y espacios diseñados para la práctica contemplativa. Es un sitio de retiro con una larga relación con las formas ancestrales de este valle, uno de los territorios de rezo más antiguos de México.

Aquí tendremos todo lo que necesitamos en un mismo espacio: sala de práctica, jardines para caminar, temazcal y comedor. No hay que trasladarse a ningún lado durante el retiro.

EL TRABAJO INTERNO

Trabajaremos con limpiar patrones y viejas creencias, acceder al subconsciente, conectar con la medicina que cada uno lleva dentro y rescatar los llamados del alma del ser libre y sabio que nos habita, para transformar e integrar nuestras luces y sombras haciendo paz con la vida en el presente.

Precios por persona

TODO INCLUIDO

- Programa experiencial Breathwave Nivel 1 completo
- 4 noches de hospedaje en Hostal de la Luz
- Todos los alimentos: desayuno, comida y cena
- 8 sesiones de Breathwave
- Yoga, pranayama y meditación
- Prácticas de Breathwork Awareness
- Ceremonia de cacao y soundhealing
- Temazcal
- Círculos de apertura y cierre + ceremonia de regalos
- Diploma de Nivel 1

NO INCLUYE

- Transporte hacia y desde Tepoztlán
- Traducción al inglés (opcional, \$4,000 MXN p/p)
- Excursiones opcionales del día previo
- Consumos y servicios de spa adicionales

Pesos mexicanos. Todo incluido: hospedaje, alimentos y programa completo.

HABITACIÓN	EARLY BIRD hasta el 16 sep 2026	REGULAR del 17 sep en adelante
Triple	\$21,800	\$22,800
Doble	\$25,800	\$27,800
Sencilla	\$31,800	\$33,800

El precio early bird aplica para pagos completos o apartados realizados **a más tardar el 16 de septiembre de 2026**.

Traducción simultánea al inglés: **+\$4,000 MXN por persona** (opcional, se solicita al inscribirte). Los precios no incluyen transporte.

Cómo inscribirte

APARTA TU LUGAR

Apartas tu lugar —en precio early bird o regular— con **\$10,000 MXN**. El resto puedes cubrirlo en 2 o 3 pagos, siempre y cuando quede liquidado antes del día del retiro.

Haz tus pagos con el facilitador a través de quien te estás registrando. Los lugares son limitados por el cupo de habitaciones; te sugerimos definir pronto el tipo de habitación que quieres.

- 01 Corroboras que aún hay espacio en el tipo de habitación que quieres y realiza tu pago.
- 02 Envía un correo a **anka.ancestral@gmail.com** y **breathworkawareness@gmail.com** con el asunto «Breathwave N1 Tepoztlán», incluyendo: nombre completo, foto del comprobante de pago, número de celular y desde dónde nos visitas.
- 03 Establece una intención clara, comunicando honestamente en dónde te encuentras en tu camino o proceso de vida.
- 04 La dieta es amplia y elegimos alimentos frescos. Avísanos si eres alérgico a algo o si tienes alguna restricción alimentaria.
- 05 Recibirás un correo de confirmación con instrucciones y un formulario médico que deberás enviar respondido antes del evento.
- 06 Un par de días antes se creará un grupo de WhatsApp con indicaciones de cómo llegar y para conectar con los demás asistentes.
- 07 Llega puntual para tu registro el día del evento.

CONTACTO DIRECTO

Ofelia Bojórquez · +52 624 174 7798

Stephanie Penilla · +52 612 141 8113

Manuel Williams · +52 56 2212 0066

Correos de inscripción: anka.ancestral@gmail.com · breathworkawareness@gmail.com

CÓMO LLEGAR

Tepoztlán está a poco más de una hora en coche desde la Ciudad de México y a unos 40 minutos de Cuernavaca. El transporte no está incluido en el costo del retiro.

Si quieres compartir viaje con otros participantes, el grupo de WhatsApp que abrimos unos días antes es el mejor lugar para organizarlo.

Lo que vamos a vivir

Cinco días de práctica sostenida, con espacio para el cuerpo, el descanso y la palabra.

PRÁCTICA CENTRAL

- 8 sesiones de Breathwave
- Prácticas de Breathwork Awareness
- Ceremonia de cacao con Breathwave
- Círculo de apertura y círculo de palabra de cierre
- Ceremonia de regalos

CUERPO Y MOVIMIENTO

- Yoga y pranayama
- Meditación
- Movimiento y desbloqueo corporal
- Caminata por el valle

CEREMONIA

- Temazcal bajo permisos y tradición nativoamericana
- Soundhealing
- Altar colectivo

DESCANSO Y CUIDADO

- Alimentación consciente
- Tiempo libre en los jardines y el laberinto
- Espacio de integración entre sesiones

LLEGADA Y CIERRE

Iniciamos el **miércoles 21 de octubre a las 3:00 pm** con el registro y el círculo de apertura. Cerramos el **domingo 25** con el círculo de palabra y la comida de despedida a mediodía.

Si quieres llegar un día antes, el martes 20 es buen momento para conocer el pueblo de Tepoztlán o subir al Tepozteco por tu cuenta (no incluido). El horario detallado se comparte al inicio del retiro.

La participación requiere un compromiso de presencia completa: el proceso se vive de inicio a cierre, llegando y concluyendo juntos.

Qué traer

PARA EL DÍA A DÍA

- Artículos de higiene personal y una toalla
- Ropa cómoda para el día y para estar sentado en el suelo
- Ropa para yoga y movimiento
- Sandalias, gorra o sombrero (durante el día hace calor)
- Ropa abrigadora para la noche (refresca)
- Linterna
- Termo o botella reutilizable (evitemos plásticos de un solo uso)
- Cuaderno y pluma
- Yoga mat (si no puedes traer uno, avísanos; habrá algunos disponibles)

PARA EL TEMAZCAL

- Hombres: short de traje de baño
- Mujeres: falda larga o pareo y playera con mangas, o chal para cubrir hombros

PARA LA CEREMONIA DE REGALOS

- Un regalo con intención clara para otro participante. Puede ser algo significativo que estés listo para soltar. Sé generoso: lo que se ofrece, también se recibe.

OBJETOS PARA EL ALTAR (OPCIONAL)

- Cualquier objeto que desees cargar con la energía del retiro: cuarzos, flores, incienso, tabaco, salvia, palo santo, alguna medicina de tu elección, instrumentos musicales.



¡Gracias!

Tus entrenadores y facilitadores

Ofelia Bojórquez · Stephanie Penilla · Manuel Williams

Ofelia Bojórquez · +52 624 174 7798

Stephanie Penilla · +52 612 141 8113

Manuel Williams · +52 56 2212 0066

anka.ancestral@gmail.com · breathworkawareness@gmail.com

@selfhealingpathways · @ofeliabojoquez

CON EL RESPALDO DE



HOSTAL DE LA LUZ · TEPOZTLÁN · 21 - 25 DE OCTUBRE 2026