

# TRANSFORMATIONAL BREATH

## SEMINARIO



Domina tu respiración,  
Transforma tu vida



# Seminario personal



Un retiro intensivo residencial de 6 días, más que un seminario: una experiencia inmersiva diseñada para transformar tu respiración y tu vida desde la raíz.

- Facilitación personalizada: análisis del patrón respiratorio, bodymapping, coaching transformacional y técnicas de liberación emocional, guiado por un equipo de facilitadores certificados.
- Enfoque holístico: incluye sound healing, trabajo con el Niño Interior, los Cinco Ritos Tibetanos y el proceso The Work para resolución de juicios.
- Experiencia completamente inmersiva: estancia residencial obligatoria para favorecer el trabajo profundo en un entorno natural y contenido.



# ¿QUÉ INCLUYE?

- Al menos 2 sesiones diarias de Transformational Breath®
- Análisis respiratorio, anatomía y fundamentos teóricos
  - Meditaciones y coaching intensivo
    - Acompañamiento personalizado
    - Sound healing
- Guía de contenidos completa
- Todas las comidas (opciones vegetarianas o veganas)
  - Estancia en habitación individual o compartida



# Programa

- Día 1: Llegada y bienvenida
  - Desde las 16:00: registro y acomodación
  - 20:30: Cena de bienvenida
    - Días 2 a 6:
- 7:00: Movimiento y sonido para comenzar el día
  - 8:00: Desayuno
- 9:00: Taller y sesión de respiración (con pausa)
  - 13:00: Comida y descanso
  - 15:00: Taller y sesión de respiración (con pausa)
  - 20:00: Cena
- 21:00: Meditación u otras actividades nocturnas
- Día 7 (Cierre e integración)
  - 7:00: Práctica matutina de respiración
    - 8:00: Desayuno
  - 9:00: Última sesión y cierre
  - 13:00: Almuerzo de despedida



## Indalecia Rohita Ziritt

### Senior Trainer

El camino de Indalecia siempre ha estado guiado por una profunda búsqueda de sanación y conexión interior. A lo largo de los años, ha explorado diversas disciplinas como la Medicina China, Shiatsu, Tuina, sanación a través del sonido y la voz, meditaciones dinámicas y estáticas de Osho, Osho Pulsation —basado en el trabajo de Reich para la liberación emocional—, purificación espiritual, chamanismo y Registros Akáshicos.

En 1994 comenzó su viaje con el Rebirthing, una experiencia que marcó el inicio de su conexión con la respiración consciente. En 2001, durante la Conferencia Mundial de la Respiración, conoció a Judith, con quien descubrió Transformational Breath®, dando inicio a un nuevo y profundo proceso de sanación a través de la respiración.

Cada experiencia la fue acercando a su verdadera pasión y misión: acompañar a otras personas en su proceso único de sanación. Encontró en Transformational Breath® una herramienta profundamente transformadora, integrando en su práctica tanto sus conocimientos profesionales como su intuición natural, y creando espacios sostenidos por el amor incondicional.

Como Entrenadora Senior y Cofundadora de Transformational Breath® Italia, Indalecia lidera entrenamientos en Italia, Francia, Bélgica y Portugal, compartiendo su experiencia y sabiduría con personas de todo el mundo. Su vínculo con la respiración consciente también la ha llevado a participar, desde el año 2000, en la Conferencia Global de Respiración de la International Breathwork Foundation (IBF), donde fue Coordinadora Nacional de Italia durante catorce años y actualmente es embajadora.

Con casi tres décadas de experiencia, Indalecia es una guía apasionada e inspiradora. Su presencia y conocimiento invitan a quienes la rodean a reconectarse con su esencia y a descubrir el poder sanador que reside en su propia respiración.



## Lot De Clercq Group Leader & Asistente Indalecia

El camino personal y profesional de Lot ha estado siempre ligado a la exploración del ser humano. Durante más de veinte años trabajó como psicoterapeuta y supervisora, acompañando a adultos y jóvenes a descubrir los recovecos de su mente y emociones. Su capacidad de escuchar profundamente y sostener a otros era su manera de estar en el mundo, hasta que un profundo quiebre cambió el rumbo de su vida: la enfermedad la detuvo por completo.

En medio del silencio y la desconexión con el 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, y despertó en ella una nueva manera de habitarse, más auténtica y consciente.

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

Desde 2022, dedica su vida a compartir esta poderosa herramienta, ofreciendo sesiones individuales en su estudio en Gante y colaborando en formaciones en Bélgica, Italia y Portugal.

Lot acompaña a las personas a reconectarse con su cuerpo y su esencia a través de la respiración, 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, un respiro a la vez.



## Adara Guillén Flórez-Estrada Group Leader & Organizadora

Desde siempre, Adara sintió que su misión era ayudar a los demás, y por ello eligió estudiar Derecho, convencida de que esa sería la mejor manera de hacerlo. Sin embargo, la vida le mostró un camino diferente y mucho más gratificante para acompañar y transformar la vida de otras personas.

Un grave accidente de espalda marcó un punto de inflexión en su historia. Durante su 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 compartir esa transformación y ayudar a otros a encontrar su propio bienestar.

Así comenzó su formación en Pilates, técnicas de recuperación física, fitness y yoga, disciplinas que no solo fortalecieron su cuerpo, sino que también la llevaron a reconectarse con su respiración y su mundo interior. Su pasión por la conexión entre cuerpo, mente y emociones, junto con su profundo anhelo de sanar, la guiaron hasta Transformational Breath®, una práctica que le abrió nuevas puertas al autoconocimiento y al bienestar integral.

Hoy, Adara acompaña a otras personas en su camino hacia el equilibrio interior, combinando todas estas herramientas para ofrecer un enfoque holístico de sanación y reconexión personal, guiando a cada persona a reencontrarse consigo misma y a descubrir la fuerza transformadora que habita en su respiración.

# El lugar

## Terra Rossa

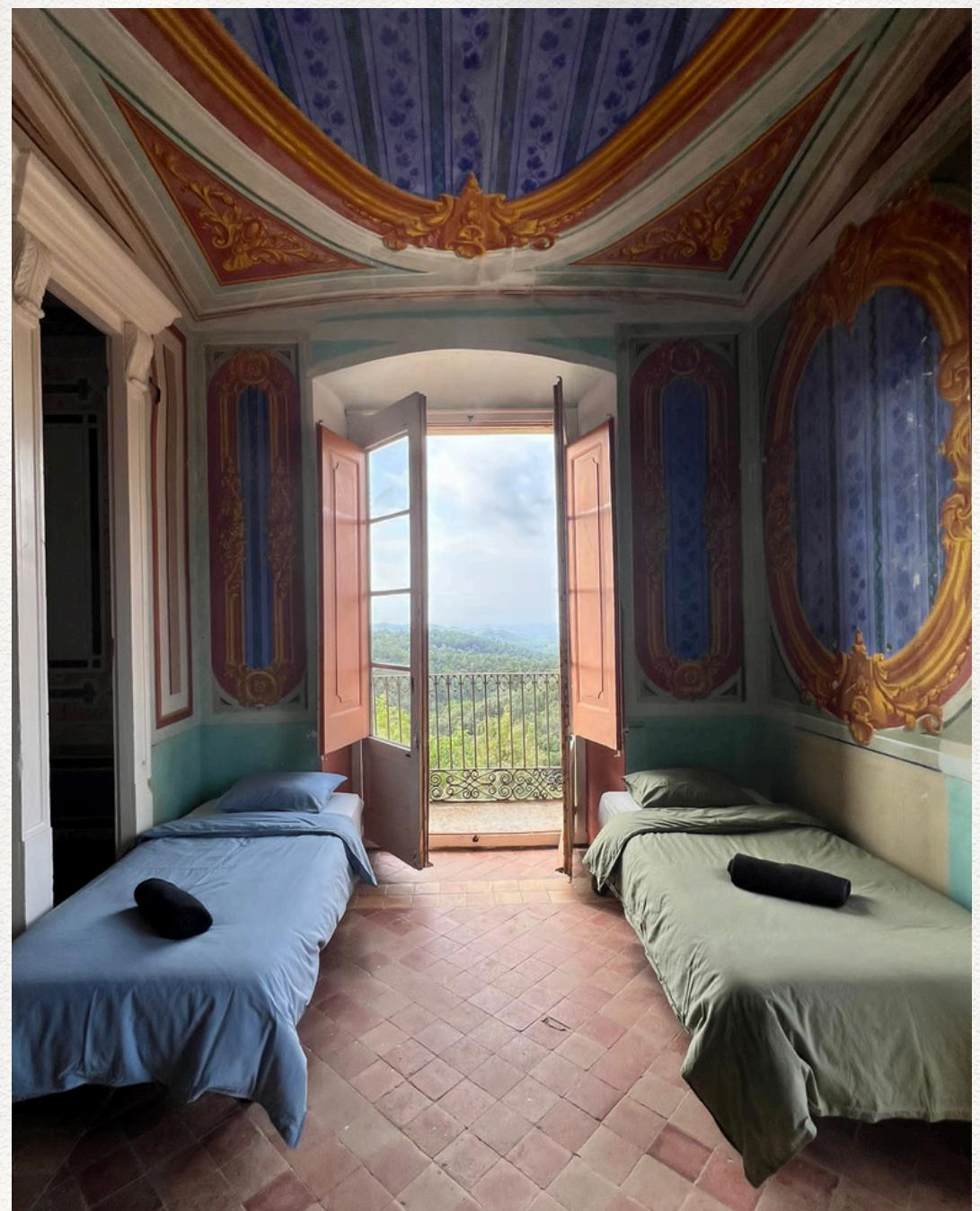


100 hectáreas de terreno privado, Terra Rosa ofrece la escapada perfecta para reconectar. Se encuentra ubicada a:

- 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



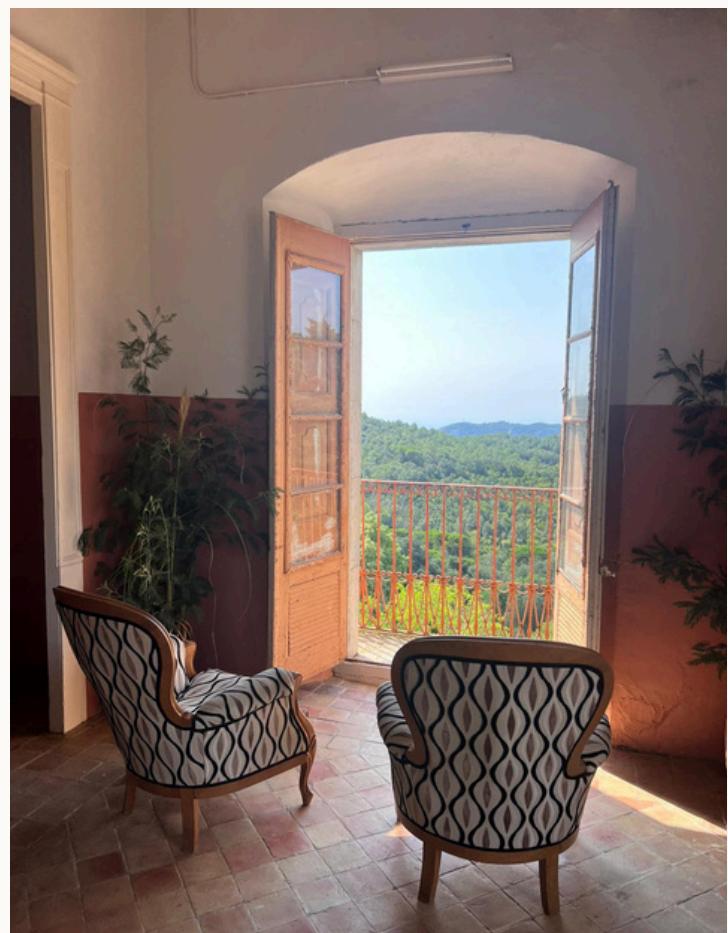
- Precio del seminario: 1.350€. **Early Bird hasta 2 meses antes: 1.215€**

- Precio alojamiento y pensión completa:

- habitación privada: 810€
- habitación doble: 720€
- habitación triple: 630€

(Con baño privado o compartido a elegir en la reserva)

Para asegurar tu plazaa hay que realizar un **depósito de 500€ no reembolsable**. Puedes hacerlo directamente desde la web o contactar **Adara +39 3427414696**.





# Contacto

Adara Guillén

+39 3427414696

[adara.guillen@gmail.com](mailto:adara.guillen@gmail.com)

[www.adaraguillen.com](http://www.adaraguillen.com)

[www.tbitalia.org](http://www.tbitalia.org)