

# CAMINATAS CONSCIENTES

## *Recuerda tu verdadera naturaleza*



Nuestros ancestros, que vivieron inmersos en la Naturaleza, tuvieron hacia ella una relación de enorme respeto. Encontraban allí, no solo un hogar nutriente, sino también un espacio donde descubrirse a sí mismos y aprender a convivir.

Nosotros, habitantes de un mundo complejo lleno de distracciones y urgencias, hemos perdido nuestra conexión consciente con el entorno, y eso nos ha traído infinidad de consecuencias negativas que incluyen la frustración personal, el desequilibrio en nuestras comunidades y la destrucción del medio ambiente.

Cuando una persona recorre un lugar natural a la manera de los antiguos -con plena conciencia de la belleza y armonía que existe allí-, recupera la valoración por su propia vida, el respeto por el lugar donde vive y la consideración por otras personas, ya que ésta es nuestra naturaleza auténtica como criaturas de la Tierra.

Estos son momentos cruciales en nuestro mundo, donde esta recuperación es muy necesaria para convertirnos todos en auténticos Guardianes de la Tierra.

### PROPUESTA

Mis “Caminatas Conscientes” son experiencias en lugares abiertos en donde principalmente **“caminamos como lo hacían los ancestros”**, es decir: con plena atención, en silencio, a un ritmo pausado, observando cada detalle y con todos los sentidos abiertos al asombro. Esta forma de caminar les permitía a nuestros ancestros explorar sin dañar y descubrir todo lo que la Naturaleza tiene para enseñarnos.

Durante la Caminata, además, realizamos **prácticas meditativas y dinámicas creativas**, para luego compartir en círculo nuestras experiencias y descifrando los mensajes que la Naturaleza nos entregó durante la actividad. Al finalizar, cerramos con una canción medicina que nos recuerda la hermandad planetaria.



### TIPOS DE CAMINATA

He diseñado 7 tipos de Caminatas Conscientes con distintas dinámicas para distintos propósitos. Te las presento:

*1. Caminata "El mensaje de las aves":*

Descubrimos la sabiduría de las aves y desciframos su mensaje.

*2. Caminata "Cielo y Tierra":*

Aprendemos a trascender polaridades y recuperar nuestro sentido de "ser completos".

*3. Caminata "Danza de Vida":*

Exploramos el movimiento en la Naturaleza y recuperamos nuestra alegría.

*4. Caminata "Somos Uno":*

Desarrollamos mayor empatía a través de la inspiración que nos brinda la Naturaleza.

*5. Caminata "Reparación energética":*

Sanamos a través de los elementos y trascendemos situaciones de dolor.

*6. Caminata "5 formas de Crear":*

Aprendemos a crear como hace la Naturaleza para facilitar nuestra toma de decisiones.

*7. Caminata "Fotográfica":*

Descubrimos nuevas formas de percepción que nos ayudan a tener una perspectiva mas completa de nuestra vida.

## QUIEN SOY

Mi nombre es Flavia Carrión, soy antropóloga y discípula de maestros de culturas ancestrales de diversos lugares del mundo. He diseñado un modelo de entrenamiento en prácticas de energía y atención que enseño desde hace mas de 20 años.

Mi propósito es que podamos recordar juntos todo el poder que tenemos, las infinitas posibilidades de nuestra creatividad y el enorme impacto transformador que podemos desarrollar cuando actuamos desde el amor.



Con estas caminatas me propongo facilitar experiencias de conexión profunda con la Naturaleza y que puedas recordar tu propia naturaleza auténtica.

Chequea este [link](#) para conocer las próximas fechas.