

AGUAS INTERNAS

Inmersión en agua & tierra

Contact improvisación, Somática,
Expresión Creativa, Movimiento

RETIRO

Iniciación

Inmersión

Método

Aqua

Qi

Flow

→ 1-4 Sept.

→ 7-10 Sept.

FORMACIÓN

Profundización

→ 10-15 Sept.

Formentera

AQUAQIFLOW

Metodología terapéutica con bases de filosofía Taoísta, Qi Gong y Flujo energético del cuerpo — usando el **agua** como instrumentos de transformación y **sanación**.





EL AGUA COMO TERRITORIO SOMÁTICO



Medio Fisiológico

Regulación natural del
cuerpo y sus fascias.



Puente Sensorial

Percepción, placer y
escucha profunda.



Lenguaje Emocional

Emociones, apego y
capacidad de adaptación.



Experiencia Relacional

Memoria corporal y
vínculo con los demás.

PROGRAMA GUÍA

Observar & Sentir

REGISTRO CORPORAL Y EMOCIONAL

- Prácticas de conciencia somática
- Interocepción, propiocepción y exterocepción
- Escucha corporal y presencia
- Rueda de emociones
- Ciclos naturales y observación interna



Movilizar & Activar

EL CUERPO COMO RED SENSIBLE

- AquaQiFlow
- Movimiento consciente en agua y tierra
- Qi Gong y prácticas energéticas taoístas
- Danza libre y exploración sensorial
- Respiración y activación del flujo vital



Transformar

ENTRAR EN RELACIÓN CON LO QUE NECESITA MOVERSE

- Expresión creativa y arteterapia en la naturaleza
- Escritura intuitiva y poética
- Trabajo somato-emocional
- Contact Improvisación · Movimiento auténtico
- Agua como espacio de sostén y liberación emocional

Nutrir

ASENTAR LA EXPERIENCIA EN EL CUERPO Y LA VIDA

- Yin Yoga y regulación parasimpática
- Descanso consciente e integración grupal
- Sesiones personalizadas
- Ritual de cierre
- Herramientas para sostener el aprendizaje

3 FORMATOS

3 FECHAS

Eliges;



R E T I R O S



1-4/09
Iniciación

7-10/09
Inmersión



Profundización:

10-15/09

Formación

INICIACIÓN 1-4 SEPT.

-10% Residentes todas *Baleares*

EARLY BIRD 30/07 •
360€

EARLY BIRD 10/08 420€

PRECIO NORMAL 480€

No incluye: Transporte de vuelos y barcos,
alojamiento, desayunos, comidas & cenas.

*(Se puede organizar casa compartida o
habitaciones compartidas entre participantes -
Infos por Privado)*

PROGRAMA

Iniciación · 1-4 Sept.

HORARIO DIARIO

09:00 – 09:30	Llegada y círculo de apertura
09:30 – 11:00	Práctica corporal: Yin Yoga, Qi Gong, Somática
11:00 – 13:00	Sesión en agua (<i>AquaQiFlow</i>)

13:00 – 16:30	PAUSA LARGA Tiempo libre para comer, descansar, escribir, pasear o regresar a casa.
---------------	--

16:30 – 18:00	Práctica acuática (<i>AquaQiFlow</i>)
18:00 – 19:30	Laboratorio creativo (arte expresivo, voz, escritura)
19:30 – 20:30	Contact Improvisación / Movimiento



TEORÍA TAOÍSTA
Se inserta según el flujo de cada día.



JAMS
Horario a especificar según el flujo de cada día.

20:30 – CIERRE
Integración en el agua, ritual y cierre del día

Inicio
martes -
15h

Cierre
viernes
13h

Alternamos
entre
prácticas en
tierra & aguas
en **espacios**
naturales &
una
plataforma
adecuada.

FORMATO DE DÍA

SIN ALOJAMIENTO NI COMIDAS

Consultar precio por taller o día

INMERSIÓN 7-10 SEPT.

-10% Residentes todas *Baleares*

INFOS & PRECIOS

Aquaqiflow-innerwaters-formentera.com

*Participación en la formación : -200€
deducidos por haber participado en
una de las inmersiones.

PROGRAMA

Inmersión · 7-10 Sept.



DÍA 1 · LLEGADA Y APERTURA

14:00	Llegada y recepción
16:00	Círculo de bienvenida y contención grupal
17:00	Práctica somática
18:00	Introducción al método <i>AquaQiFlow</i> en agua
20:30	Cena
21:30	Integración suave y descanso

DÍA 3 · VÍNCULO Y CREATIVIDAD

07:30	Práctica somática
09:00 – 14:00	Excursión en aguas de la isla: el agua como sostén y activadora
14:00 – 16:00	Comida picnic y tiempo libre
16:30	Vuelta a la casa
17:30	Expresión creativa en la naturaleza
19:00	Movimiento Auténtico
20:00	Jam de Contact Improvisación entre agua y tierra
21:30	Cena

DÍA 2 · EL CUERPO COMO TERRITORIO

07:30	Yin Yoga
09:00	Práctica en agua: regulación fisiológica y fascia
10:30	Desayuno y tiempo libre
12:00	Práctica de <i>Qi Gong</i> en tierra
13:00	Teoría sobre el elemento <i>Agua</i>
14:00	Comida y descanso
16:30	Contact Improvisación y práctica somática en tierra
18:00	Laboratorio de percepción y confianza en agua + Jam
20:30	Cena
21:30	Círculo de integración compartida

DÍA 4 · INTEGRACIÓN

08:00	Práctica de <i>Qi Gong</i> y escritura intuitiva
09:30	Laboratorio en agua: Interocepción · Propiocepción · Exterocepción
12:30	Teoría sobre regulación parasimpática, emociones y ciclo natural del cuerpo
14:00	Cierre ritual y despedida (comida opcional)





El viaje *poético* del agua

FORMACIÓN

10-15 SEPT

6 DÍAS DE PROFUNDIZACIÓN
con la medicina del agua, el método
Aquaqiflow con prácticas de CI,
Somática, Qi Gong, Yin yoga
& Arte Expresivo.



Formentera - *Casa Rubi & Aguas* del mar

CONSULTAR PRECIOS

PROGRAMA

Formación · 10-15 Sept.



DÍA 1 · LLEGADA Y FUNDAMENTOS

14:00	Llegada y recepción
16:00	Círculo de bienvenida y encuadre trauma-informado
17:00	Presentación del método <i>Aquaqiflow</i>
18:00	Teoría: fundamentos de terapia acuática y sistema nervioso
20:30	Cena
21:30	Integración suave y descanso

DÍA 3 · MOVILIZAR & ACTIVAR

07:30	QiFlow en tierra: flujo energético taoísta
09:00	Teoría: el cuerpo como red sensible
10:30	Desayuno y tiempo libre
12:00	En el agua: movimiento consciente y respiración
14:00	Almuerzo y descanso
16:30	Danza libre y exploración sensorial
18:00	Taller de integración: recursos energéticos
20:30	Cena
21:30	Círculo de compartir

DÍA 5 · NUTRIR

07:30	Yin Yoga y regulación parasimpática
09:00	Teoría: restauración del sistema nervioso
10:30	Desayuno y tiempo libre
12:00	En el agua: descanso consciente y sostén
14:00	Almuerzo y descanso
16:30	Sesiones personalizadas y supervisión práctica
18:00	Taller de integración grupal
20:30	Cena
21:30	Círculo de compartir

DÍA 6 · INTEGRACIÓN Y CIERRE

08:00	QiFlow en tierra y escritura intuitiva
09:30	Teoría: principios trauma-informados y herramientas para sostener el aprendizaje
12:30	En el agua: integración final de la metodología
14:00	Ritual de cierre y despedida (comida opcional)

DÍA 2 · OBSERVAR & SENTIR

07:30	QiFlow en tierra: Qi Gong taoísta
09:00	Teoría: interocepción, propiocepción y exterocepción
10:30	Desayuno y tiempo libre
12:00	En el agua: Aquaqiflow guiado y flotación
14:00	Almuerzo y descanso

16:30	Taller de integración: rueda de emociones
18:00	Práctica entre pares y supervisión
20:30	Cena
21:30	Círculo de compartir

DÍA 4 · TRANSFORMAR

07:30	QiFlow en tierra: activación del cuerpo
09:00	Teoría: enfoque trauma-informado aplicado
10:30	Desayuno y tiempo libre
12:00	En el agua: Contact Improvisación y movimiento auténtico
14:00	Almuerzo y descanso

16:30	Expresión creativa y arteterapia en la naturaleza
18:00	Escritura intuitiva y poética
20:30	Cena
21:30	Círculo de compartir



PROGRAMA SUJETO A CAMBIOS

FACILITAMOS :



Dhyana Sofia



Dhyana tiene 10 años de experiencia facilitando cientos de sesiones acuáticas capacitadas en diferentes técnicas de trabajo corporal acuático como aqua dinámica, janzu, aguahara, watsu y otras técnicas de trabajo corporal aplicadas en el agua como masaje tailandés, shiatsu, craneosacral y somática, qi gong y yoga hasta desarrollar su propio *metodo Aquaqiflow*.



Web · *AquaQiFlow — Dhyana Sophia*



Diana Flor

Artista, Terapeuta y Facilitadora de prácticas corporales y artísticas, cuenta con una amplia experiencia en Europa.

América Latina y Asia.

En su metodología *Corpo Sutil*, integra danza, somática, yoga, prácticas energéticas y herramientas sensoriales, invitando a habitar el cuerpo como territorio de escucha, expresión y transformación.



Web · *CorpoSutil ---- Diana Flor*

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN



Formentera

*Isla, agua, roca y tierra,
donde el espacio-tiempo nos
hace retornar a nuestra
esencia.*