

GUÍA HOLÍSTICA

para tu bienestar integral



IN LAK ECH
Centro Holístico

BIENVENIDA



"Sanar es recordar quién eres más allá del dolor,
el miedo o la desconexión."

Gracias por abrir este espacio para ti.
En In Lak Ech creemos que cada persona guarda
dentro de sí la sabiduría necesaria para sanar,
florecer y transformar su vida.

Esta guía es una semilla de luz para acompañarte
en tu camino de regreso a ti mism@.

Tómala como una invitación amorosa para
comenzar hoy, desde donde estás, con lo que
tienes
y con lo que eres.





4 PRÁCTICAS DIARIAS

para Activar tu Bienestar Integral



1. ENERGÍA

● limpia y protege tu campo energético

Cada mañana, antes de iniciar tu día:

- Cierra tus ojos.
- Visualiza una luz dorada descendiendo sobre ti como un manto de protección.
- Respira profundamente 3 veces, imaginando cómo esa luz te envuelve y fortalece.

Este simple ritual ayuda a recargar tu energía y protegerte de energías densas.



2. EMOCIONES

● escucha y honra tu corazón

Dedica 5 minutos diarios a escribir sin filtro:

- ¿Qué siento ahora?
- ¿Qué necesita mi corazón hoy?

No busques respuestas “correctas”. Solo permítete expresar.

Este ejercicio libera bloqueos emocionales acumulados y fortalece tu autocompasión.



3. ESPIRITUALIDAD

● reconecta con tu propósito interior

Antes de dormir, regálale esta reflexión:

- ¿Qué acto pequeño hice hoy que me acercó a mi autenticidad?
- ¿Qué gratitud puedo sembrar para mañana?
-

Sembrar conciencia diaria alimenta tu propósito de vida y tu expansión espiritual.



4. CUERPO

● escucha las necesidades de tu templo físico

Cada mañana, pregúntale amorosamente a tu cuerpo:

- ¿Qué necesitas hoy de mí?

Y respóndele con un gesto simple:

- Un estiramiento consciente.
- Un vaso de agua al despertar.
- Un paseo breve bajo el sol.

Honrar tu cuerpo es parte sagrada de tu camino de sanación.

¿SABÍAS QUE...?

- ★ La energía, las emociones, la espiritualidad y el cuerpo forman un todo indivisible.
- ★ Cuando armonizas uno, los otros comienzan a alinearse naturalmente.
- ★ En In Lak Ech, cada una de nuestras terapias, talleres y ceremonias están diseñadas para ayudarte a sanar en estos 4 planos de manera integral.

**Reiki, Constelaciones, Yoga, Respiración Ovárica,
Biomagnetismo, Cursos de Formación, Retiros...
cada experiencia es un puente hacia tu propio despertar.**

¿QUÉ SIGUE AHORA?

Si tu corazón te lo pide, te invitamos a explorar más profundamente las experiencias de sanación que tenemos para ti.

Tú eliges el ritmo, tú eliges el momento.

Nosotros te acompañamos, desde la luz y con amor.

Consulta nuestras próximas terapias, talleres y retiros:

WWW.INLACKECHHOLISTICO.COM



IN LAK ECH

Centro Holístico