

Información General de Cada Paquete - AYEKA

AYEKA RESET

- 1. Nombre de la experiencia:** AYEKA RESET
- 2. Ciudad, Estado y País:** Valle de Guadalupe, Ensenada, Baja California, México.
- 3. Duración:** 2 noches / 3 días
- 4. Rango de edades recomendado:** 18 años en adelante. Menores únicamente con autorización especial, acompañamiento de adulto responsable y validación previa de Ayeka.
- 5. Número mínimo y máximo de participantes:** Mínimo 1 participante; máximo sugerido 40 participantes, sujeto a tipo de experiencia, disponibilidad operativa y configuración del grupo.
- 6. Idioma:** Español e inglés. La experiencia puede adaptarse al idioma principal del grupo previa confirmación.
- 7. Precio:** \$1,100 USD por huésped individual. Tarifa para dos huéspedes compartiendo habitación: \$1,760 USD total (\$880 USD por persona), según disponibilidad y condiciones de reserva.
- 8. Descripción breve:** Experiencia restaurativa de 2 noches y 3 días enfocada en descanso profundo, recuperación física y regulación del sistema nervioso. A través de naturaleza, alimentación farm-to-table, hidroterapia y terapias corporales, el huésped desacelera y vuelve a conectar con los ritmos naturales del cuerpo.
- 9. ¿Qué la hace única?:** Es el paquete más restaurativo de Ayeka: combina hospedaje, cocina consciente, tónico herbal diario, masaje relajante, sauna, cold plunge, bioalberca y una experiencia guiada suave. Está diseñado para descansar, no para exigir al cuerpo.
- 10. ¿Qué pueden esperar los participantes?:** Una llegada tranquila, comida local y de temporada, descanso profundo, masaje, protocolo de sauna y frío, contacto con la naturaleza y espacios de silencio para recuperar claridad mental y energía física.
- 11. Objetivo principal:** Restaurar el equilibrio físico y emocional, reducir estrés acumulado y crear una base de bienestar mediante descanso, naturaleza y prácticas corporales suaves.
- 12. Actividades destacadas:** Masaje relajante de 60 min; experiencia guiada de 60 a 90 min en arte, naturaleza, cultivo o equinoterapia; sauna y cold plunge de 45 a 60 min; acceso libre a bioalberca, jacuzzi y senderos; alimentación farm-to-table y tónicos herbales diarios.
- 13. Beneficios:** Reducción de estrés, descanso profundo, recuperación física, claridad mental, regulación del sistema nervioso y reconexión con el cuerpo.
- 14. Concepto de la experiencia:** Un reset natural para cuerpo y mente. La experiencia está pensada como una pausa restaurativa donde el huésped baja el ritmo, descansa, come de forma consciente y vuelve a sentir seguridad en el cuerpo.
- 15. Perfil ideal del participante:** Personas con estrés, cansancio acumulado, saturación mental, necesidad de descanso o deseo de reconectar con naturaleza sin entrar en un proceso terapéutico intenso.
- 16. Enfoque del programa:** Regulación suave del sistema nervioso, descanso, recuperación física, alimentación consciente, hidroterapia y contacto sensorial con el entorno.
- 17. Incluye:** Dos noches de hospedaje, alimentos farm-to-table, tónicos herbales diarios, un masaje terapéutico de 60 min, una experiencia guiada, protocolo de sauna/cold plunge y acceso a bioalberca, jacuzzi y senderos.
- 18. No incluye:** Transporte, tratamientos adicionales, bebidas o alimentos fuera del programa, compras personales, fotografía privada ni actividades no programadas.
- 19. Personalización de la experiencia:** La experiencia guiada puede variar entre arte, caminata de naturaleza, cultivo regenerativo o equinoterapia según disponibilidad, clima y necesidades del huésped.
- 20. Acompañamiento y seguridad:** El equipo Ayeka orienta al huésped en la llegada, uso de instalaciones, hidroterapia y actividades incluidas. El ritmo es suave y adaptable.
- 21. Nivel físico requerido:** Bajo. Se requiere poder caminar distancias cortas, entrar y salir de sauna/cold plunge si se decide participar y realizar actividades suaves.
- 22. Hospedaje incluido:** Sí. Incluye 2 noches de hospedaje en Ayeka.

- 23. Alimentos incluidos:** Sí. Incluye alimentos farm-to-table preparados con ingredientes locales, desayuno, comida y cena según el flujo del programa, más tónicos herbales diarios.
- 24. Transporte incluido:** No incluido. El participante cubre su traslado hacia y desde Ayeka. Bajo solicitud, Ayeka puede orientar con opciones de transporte externo.
- 25. Actividades guiadas:** Sí. Incluye una experiencia guiada programada, protocolo de sauna/cold plunge y acompañamiento del equipo Ayeka durante actividades incluidas.
- 26. Materiales o equipo incluidos:** Sí. Se incluyen toallas, acceso a instalaciones, materiales necesarios para la experiencia guiada y equipamiento básico para sauna, cold plunge, bioalberca y senderos.
- 27. Fotografías o contenido digital:** No incluido de forma regular. Puede ofrecerse como servicio adicional o como parte de campañas/promociones especiales, siempre respetando la privacidad del huésped.
- 28. Otros servicios incluidos:** Acceso a bioalberca, jacuzzi, senderos naturales, espacios de descanso y áreas comunes de bienestar.
- 29. Gastos que cubre el participante:** Transporte, compras personales, bebidas o alimentos adicionales, tratamientos no incluidos y actividades privadas fuera del programa.
- 30. ¿Para quién se recomienda?:** Para huéspedes que buscan descansar, dormir mejor, bajar estrés y vivir una experiencia de bienestar sin una agenda demasiado intensa.
- 31. ¿Para quién no se recomienda?:** No es ideal para personas que buscan un proceso terapéutico profundo, mediciones científicas avanzadas o una agenda intensiva de transformación; para eso se recomiendan Immersive o Neuro Evolution.
- 32. Resultado esperado al terminar:** Sensación de descanso, ligereza, mejor energía, claridad mental y herramientas simples para sostener autocuidado cotidiano.
- 33. Beneficios físicos:** Relajación muscular, mejor descanso, recuperación física, activación circulatoria por contraste térmico y disminución de tensión corporal.
- 34. Beneficios emocionales:** Calma, claridad mental, sensación de contención, reducción de estrés y reconexión emocional suave.
- 35. Habilidades o conocimientos:** Herramientas básicas de autocuidado, respiración, presencia corporal, hábitos de descanso y prácticas de regulación del sistema nervioso.
- 36. Ubicación:** Ayeka Integrative Center, Valle de Guadalupe, Ensenada, Baja California, México.
- 37. Cómo llegar:** Acceso en automóvil desde Ensenada, Tijuana o el aeropuerto de San Diego. Se recomienda llegar con tiempo suficiente para ingresar con calma y comenzar la experiencia sin prisa.
- 38. Características del lugar:** Centro de bienestar inmerso en naturaleza con restaurante farm-to-table, domo/ágora para experiencias inmersivas, spa natural, temazcal, sauna, cold plunge, bioalberca, jacuzzi, senderos, hospedaje y áreas de contemplación.
- 39. Experiencia del entorno Ayeka:** El entorno está diseñado para desacelerar: arquitectura integrada al paisaje, silencio, vegetación, espacios abiertos, agua, fuego, tierra, gastronomía de temporada y áreas creadas para favorecer descanso, presencia y conexión sensorial.
- 40. Tipo de alimentos:** Cocina farm-to-table con ingredientes locales, orgánicos cuando sea posible, de temporada y preparados con enfoque de bienestar.
- 41. Opciones vegetarianas:** Sí, disponibles con previo aviso.
- 42. Opciones veganas:** Sí, disponibles con previo aviso.
- 43. Restricciones alimenticias:** Sí. Se solicita informar alergias, intolerancias, restricciones médicas o preferencias alimenticias antes de la llegada para adaptar el menú dentro de las posibilidades operativas.
- 44. Personalización alimenticia y terapéutica:** Se pueden considerar restricciones alimenticias y adaptar la intensidad de actividades suaves, siempre con previo aviso y sujeto a disponibilidad operativa.
- 45. Anfitrión:** Equipo multidisciplinario Ayeka.
- 46. Biografía:** Equipo integrado por especialistas en bienestar, hospitalidad, terapias corporales, naturaleza, arte, nutrición, acompañamiento emocional, experiencias inmersivas y desarrollo humano.
- 47. Filosofía de Ayeka:** Ayeka integra naturaleza, ciencia, hospitalidad consciente y prácticas terapéuticas para crear experiencias que ayuden a regular el sistema nervioso, restaurar vitalidad física y profundizar la conciencia personal.

- 48. Metodología de la experiencia:** Cada programa combina llegada consciente, alimentación nutritiva, prácticas corporales, contacto con naturaleza, terapias seleccionadas, espacios de silencio e integración para que el huésped pueda vivir una transformación gradual y segura.
- 49. Ropa recomendada:** Ropa cómoda, traje de baño, sandalias, tenis o calzado para caminar, sombrero o gorra, chamarra para la noche y prendas adecuadas para cambios de temperatura del Valle de Guadalupe.
- 50. Artículos personales:** Botella de agua, protector solar, artículos personales, ropa de cambio, libreta si desea escribir, medicamentos personales y cualquier elemento necesario para su comodidad.
- 51. Condiciones físicas requeridas:** Capacidad para caminar distancias cortas, participar en actividades suaves y tolerar cambios de temperatura si se usa sauna/cold plunge.
- 52. Edad mínima:** 18 años. Menores solamente bajo autorización especial y acompañados por adulto responsable.
- 53. ¿Se requiere experiencia previa?:** No. Todas las actividades están diseñadas para ser accesibles y guiadas. Algunas experiencias pueden adaptarse según condición física o emocional.
- 54. Mal clima:** Las actividades pueden adaptarse, reprogramarse o trasladarse a espacios cubiertos según clima, seguridad y criterio operativo del equipo Ayeka.
- 55. Recomendaciones de salud:** Informar previamente embarazo, presión alta o baja, problemas cardíacos, lesiones, alergias, intolerancias alimenticias, condiciones médicas o uso de medicamentos relevantes.
- 56. Notas de seguridad:** La participación en sauna/cold plunge es voluntaria y puede adaptarse. Se recomienda hidratarse, escuchar al cuerpo y avisar al equipo ante cualquier incomodidad.
- 57. Política de cancelación:** Sujeta a los términos vigentes de Ayeka y a las condiciones de la plataforma o canal de reserva correspondiente.
- 58. Reembolsos:** Según políticas de reserva aplicables, temporalidad de cancelación y condiciones del canal de venta.
- 59. Modificación de reserva:** Sujeta a disponibilidad, políticas vigentes y confirmación del equipo Ayeka.
- 60. Información adicional:** Los horarios pueden ajustarse según clima, disponibilidad de terapeutas, necesidades del grupo y ritmo de la experiencia. Ayeka prioriza seguridad, calidad terapéutica y coherencia del proceso.
- 61. Fotografías:** Disponibles en material promocional. La toma de fotografías durante actividades puede estar limitada para preservar privacidad, silencio e integración.
- 62. Videos promocionales:** Disponibles según campaña vigente y materiales autorizados por Ayeka.
- 63. Testimonios:** Disponibles bajo solicitud o según material promocional autorizado.

Itinerario sugerido al final de la partida

- Día 1 — Llegada y desaceleración: check-in, bienvenida con tónico herbal, transición al ritmo natural de Ayeka, cena farm-to-table consciente y sesión vespertina de sauna para comenzar a soltar tensión acumulada.
- Día 2 — Reconexión física: cold plunge matutino, desayuno orgánico, experiencia guiada de arte/naturaleza/cultivo/equinoterapia, comida de rancho, masaje relajante de 60 min, descanso en bioalberca o jacuzzi y cena ligera.
- Día 3 — Integración: desayuno, tiempo silencioso en naturaleza, caminata libre por senderos, cierre personal y salida.

Actividades y terapias incluidas con duración y descripción

Masaje relajante (60 min): Terapia corporal suave y profunda enfocada en disminuir tensión muscular, favorecer circulación, relajar el sistema nervioso y preparar al cuerpo para un descanso más reparador.

Sauna y cold plunge (45-60 min): Protocolo guiado de contraste térmico que alterna calor y frío para activar circulación, apoyar recuperación física, fortalecer tolerancia al estrés y generar sensación de vitalidad.

Experiencia guiada (60-90 min): Actividad programada según disponibilidad: arte, caminata de naturaleza, cultivo regenerativo o equinoterapia. Su objetivo es llevar al huésped a una conexión práctica y sensorial con el entorno.

Bioalberca, jacuzzi y senderos (Uso libre durante estancia): Espacios de agua y naturaleza diseñados para descanso, contemplación y recuperación física en contacto directo con el paisaje de Ayeka.

Tónico herbal (15 min / diario): Bebida botánica de bienvenida o acompañamiento diario preparada para introducir al huésped en una experiencia de calma, digestión ligera y conexión con plantas.

AYEKA IMMERSIVE

- 1. Nombre de la experiencia:** AYEKA IMMERSIVE
- 2. Ciudad, Estado y País:** Valle de Guadalupe, Ensenada, Baja California, México.
- 3. Duración:** 2 noches / 3 días
- 4. Rango de edades recomendado:** 18 años en adelante. Menores únicamente con autorización especial, acompañamiento de adulto responsable y validación previa de Ayeka.
- 5. Número mínimo y máximo de participantes:** Mínimo 1 participante; máximo sugerido 40 participantes, sujeto a tipo de experiencia, disponibilidad operativa y configuración del grupo.
- 6. Idioma:** Español e inglés. La experiencia puede adaptarse al idioma principal del grupo previa confirmación.
- 7. Precio:** \$1,900 USD por huésped individual. Tarifa para dos huéspedes compartiendo habitación: \$3,040 USD total (\$1,520 USD por persona), según disponibilidad y condiciones de reserva.
- 8. Descripción breve:** Retiro transformacional de 2 noches y 3 días diseñado para abrir un proceso de introspección, conexión emocional e integración personal mediante ritual, naturaleza, terapias experienciales y acompañamiento individual.
- 9. ¿Qué la hace única?:** A diferencia de Reset, Immersive entra en un trabajo más profundo: incluye temazcal tradicional, baño sonoro, equinoterapia, caminata botánica, talleres experienciales, sesión terapéutica uno a uno, análisis InBody, cena bajo encinos y protocolo avanzado de hidroterapia.
- 10. ¿Qué pueden esperar los participantes?:** Un proceso guiado de apertura, intención, exploración emocional, ritual, conexión con caballos, trabajo corporal, sonido, naturaleza y cierre de integración.
- 11. Objetivo principal:** Facilitar una experiencia de transformación personal que combine cuerpo, emoción, naturaleza y símbolo para promover claridad, autoconocimiento e integración.
- 12. Actividades destacadas:** Temazcal tradicional de 2 a 3 h; baño sonoro de 60 min; equinoterapia de 60 min; masaje de 60 min; dos talleres experienciales de 90 min; caminata botánica de 60 a 90 min; sesión terapéutica individual de 60 min; InBody y cena exterior bajo los encinos.
- 13. Beneficios:** Autoconocimiento, liberación emocional, regulación del sistema nervioso, conexión con la naturaleza, claridad interior, descanso físico y sensación de renovación profunda.
- 14. Concepto de la experiencia:** Un viaje interior estructurado. El huésped atraviesa un proceso de apertura, profundización e integración mediante ritual, cuerpo, sonido, naturaleza, arte y acompañamiento terapéutico.
- 15. Perfil ideal del participante:** Personas que desean una experiencia más profunda que un descanso: quienes buscan claridad emocional, introspección, renovación simbólica y herramientas de integración personal.
- 16. Enfoque del programa:** Intención, conciencia emocional, presencia corporal, conexión con el paisaje, ritual terapéutico, experiencias creativas y cierre de integración.
- 17. Incluye:** Todo lo esencial de Reset más guía nutricional personalizada, temazcal, baño sonoro, dos talleres, equinoterapia, caminata botánica, sesión terapéutica individual, InBody, cena bajo encinos y protocolo avanzado de hidroterapia.
- 18. No incluye:** Transporte, tratamientos adicionales, fotografía privada, compras personales, actividades no programadas, sesiones terapéuticas extra ni servicios privados fuera del paquete.
- 19. Personalización de la experiencia:** La intención individual, la sesión terapéutica y algunas actividades pueden adaptarse al proceso del huésped. Los talleres pueden variar entre arte, herbolaria o cultivo según calendario.
- 20. Acompañamiento y seguridad:** Las actividades centrales son guiadas por facilitadores y terapeutas. El temazcal, la equinoterapia, la hidroterapia y el baño sonoro se realizan con orientación del equipo responsable.
- 21. Nivel físico requerido:** Bajo a moderado. Se requiere poder caminar, participar en talleres, tolerar calor del temazcal e hidroterapia, y avisar cualquier condición médica relevante.
- 22. Hospedaje incluido:** Sí. Incluye 2 noches de hospedaje en Ayeka.
- 23. Alimentos incluidos:** Sí. Incluye comidas farm-to-table, cenas conscientes y cena especial al aire libre bajo encinos, según clima y operación.
- 24. Transporte incluido:** No incluido. El participante cubre su traslado hacia y desde Ayeka. Bajo solicitud, Ayeka puede orientar con opciones de transporte externo.
- 25. Actividades guiadas:** Sí. Todas las actividades principales son guiadas por facilitadores o terapeutas del equipo Ayeka.

- 26. Materiales o equipo incluidos:** Sí. Se incluyen materiales de talleres, toallas, equipo de hidroterapia, acompañamiento para temazcal, baño sonoro, equinoterapia e instrumentos/facilitación correspondientes.
- 27. Fotografías o contenido digital:** No incluido de forma regular. Puede ofrecerse como servicio adicional o como parte de campañas/promociones especiales, siempre respetando la privacidad del huésped.
- 28. Otros servicios incluidos:** Incluye acceso a instalaciones de bienestar, áreas naturales, bioalberca, jacuzzi, senderos, domo/ágora según programación y espacios de integración.
- 29. Gastos que cubre el participante:** Transporte, compras personales, tratamientos no incluidos, bebidas o alimentos adicionales y servicios privados fuera del programa.
- 30. ¿Para quién se recomienda?:** Para huéspedes que buscan un retiro transformacional con ritual, trabajo emocional, naturaleza, acompañamiento terapéutico y experiencias simbólicas.
- 31. ¿Para quién no se recomienda?:** No es ideal para quienes buscan únicamente descanso pasivo o no desean participar en procesos introspectivos, temazcal, talleres o experiencias grupales guiadas.
- 32. Resultado esperado al terminar:** Mayor claridad, sensación de integración emocional, conexión con el cuerpo, nuevas herramientas de autocuidado y una experiencia significativa de transformación personal.
- 33. Beneficios físicos:** Relajación profunda, activación circulatoria, recuperación física, descanso, liberación de tensión y sensación de ligereza corporal posterior al temazcal e hidroterapia.
- 34. Beneficios emocionales:** Mayor claridad emocional, apertura, sensación de pertenencia, integración de experiencias personales y conexión con el entorno natural.
- 35. Habilidades o conocimientos:** Herramientas de intención, presencia, escucha corporal, integración emocional, prácticas de respiración y recursos de autocuidado para continuar después del retiro.
- 36. Ubicación:** Ayeka Integrative Center, Valle de Guadalupe, Ensenada, Baja California, México.
- 37. Cómo llegar:** Acceso en automóvil desde Ensenada, Tijuana o el aeropuerto de San Diego. Se recomienda llegar con tiempo suficiente para ingresar con calma y comenzar la experiencia sin prisa.
- 38. Características del lugar:** Centro de bienestar inmerso en naturaleza con restaurante farm-to-table, domo/ágora para experiencias inmersivas, spa natural, temazcal, sauna, cold plunge, bioalberca, jacuzzi, senderos, hospedaje y áreas de contemplación.
- 39. Experiencia del entorno Ayeka:** El entorno está diseñado para desacelerar: arquitectura integrada al paisaje, silencio, vegetación, espacios abiertos, agua, fuego, tierra, gastronomía de temporada y áreas creadas para favorecer descanso, presencia y conexión sensorial.
- 40. Tipo de alimentos:** Cocina farm-to-table con ingredientes locales, orgánicos cuando sea posible, de temporada y preparados con enfoque de bienestar.
- 41. Opciones vegetarianas:** Sí, disponibles con previo aviso.
- 42. Opciones veganas:** Sí, disponibles con previo aviso.
- 43. Restricciones alimenticias:** Sí. Se solicita informar alergias, intolerancias, restricciones médicas o preferencias alimenticias antes de la llegada para adaptar el menú dentro de las posibilidades operativas.
- 44. Personalización alimenticia y terapéutica:** Se pueden considerar restricciones alimenticias y adaptar la intensidad de temazcal, hidroterapia o talleres según necesidades, siempre con comunicación previa.
- 45. Anfitrión:** Equipo multidisciplinario Ayeka.
- 46. Biografía:** Equipo integrado por especialistas en bienestar, hospitalidad, terapias corporales, naturaleza, arte, nutrición, acompañamiento emocional, experiencias inmersivas y desarrollo humano.
- 47. Filosofía de Ayeka:** Ayeka integra naturaleza, ciencia, hospitalidad consciente y prácticas terapéuticas para crear experiencias que ayuden a regular el sistema nervioso, restaurar vitalidad física y profundizar la conciencia personal.
- 48. Metodología de la experiencia:** Cada programa combina llegada consciente, alimentación nutritiva, prácticas corporales, contacto con naturaleza, terapias seleccionadas, espacios de silencio e integración para que el huésped pueda vivir una transformación gradual y segura.
- 49. Ropa recomendada:** Ropa cómoda, traje de baño, sandalias, tenis o calzado para caminar, sombrero o gorra, chamarra para la noche y prendas adecuadas para cambios de temperatura del Valle de Guadalupe.
- 50. Artículos personales:** Botella de agua, protector solar, artículos personales, ropa de cambio, libreta si desea escribir, medicamentos personales y cualquier elemento necesario para su comodidad.
- 51. Condiciones físicas requeridas:** Capacidad para caminar distancias cortas, participar en actividades suaves a moderadas y tolerar calor en temazcal/sauna si se decide participar.

- 52. Edad mínima:** 18 años. Menores solamente bajo autorización especial y acompañados por adulto responsable.
- 53. ¿Se requiere experiencia previa?:** No. Todas las actividades están diseñadas para ser accesibles y guiadas. Algunas experiencias pueden adaptarse según condición física o emocional.
- 54. Mal clima:** Las actividades pueden adaptarse, reprogramarse o trasladarse a espacios cubiertos según clima, seguridad y criterio operativo del equipo Ayeka.
- 55. Recomendaciones de salud:** Informar embarazo, presión alta o baja, problemas cardíacos, claustrofobia, lesiones, condiciones emocionales relevantes, alergias, intolerancias y medicamentos antes del retiro.
- 56. Notas de seguridad:** El temazcal y la hidroterapia son experiencias intensas y voluntarias. El huésped debe hidratarse, escuchar al cuerpo y comunicar cualquier incomodidad al equipo.
- 57. Política de cancelación:** Sujeta a los términos vigentes de Ayeka y a las condiciones de la plataforma o canal de reserva correspondiente.
- 58. Reembolsos:** Según políticas de reserva aplicables, temporalidad de cancelación y condiciones del canal de venta.
- 59. Modificación de reserva:** Sujeta a disponibilidad, políticas vigentes y confirmación del equipo Ayeka.
- 60. Información adicional:** Los horarios pueden ajustarse según clima, disponibilidad de terapeutas, necesidades del grupo y ritmo de la experiencia. Ayeka prioriza seguridad, calidad terapéutica y coherencia del proceso.
- 61. Fotografías:** Disponibles en material promocional. La toma de fotografías durante actividades puede estar limitada para preservar privacidad, silencio e integración.
- 62. Videos promocionales:** Disponibles según campaña vigente y materiales autorizados por Ayeka.
- 63. Testimonios:** Disponibles bajo solicitud o según material promocional autorizado.

Itinerario sugerido al final de la partida

- Día 1 — Apertura: Llegada, bienvenida, establecimiento de intención, orientación al espacio y cena farm-to-table para iniciar el proceso en calma.
- Día 2 — Profundización: taller experiencial por la mañana, protocolo avanzado de sauna/cold plunge, temazcal al atardecer, masaje individual, cena exterior bajo encinos y baño sonoro nocturno.
- Día 3 — Integración: segundo taller experiencial, equinoterapia, caminata o cierre en naturaleza, círculo de integración y salida.

Actividades y terapias incluidas con duración y descripción

Temazcal tradicional mexicano (2-3 h): Ceremonia ancestral mexicana realizada en una estructura de calor húmedo con piedras volcánicas, vapor, plantas y guía ritual. Favorece purificación física, introspección, conexión comunitaria y liberación emocional.

Baño sonoro / sound healing (60 min): Experiencia inmersiva con cuencos, gongs, handpan, percusiones suaves y frecuencias resonantes. El sonido acompaña al cuerpo hacia relajación profunda, meditación y regulación del sistema nervioso.

Equinoterapia (60 min): Sesión asistida con caballos enfocada en presencia, confianza, comunicación no verbal y regulación emocional. No requiere experiencia previa montando.

Taller experiencial de arte, herbolario o cultivo (90 min cada uno): Actividad práctica de expresión, creación o contacto con plantas y tierra. Permite integrar lo vivido mediante manos, materia, creatividad y atención plena.

Caminata botánica (60-90 min): Recorrido guiado por el paisaje de Ayeka para reconocer flora local, plantas útiles, ciclos del ecosistema y formas de relacionarse conscientemente con el territorio.

Sesión terapéutica individual (60 min): Espacio uno a uno para revisar intención, proceso personal e integración emocional con acompañamiento profesional.

Cena bajo encinos (90-120 min): Cena consciente al aire libre que integra gastronomía farm-to-table, naturaleza y convivencia significativa en un entorno ceremonial.

InBody (30 min): Medición de composición corporal que ofrece una lectura inicial del estado físico del huésped y apoya recomendaciones generales de bienestar.

AYEKA NEURO EVOLUTION

- 1. Nombre de la experiencia:** AYEKA NEURO EVOLUTION
- 2. Ciudad, Estado y País:** Valle de Guadalupe, Ensenada, Baja California, México.
- 3. Duración:** 2 noches / 3 días
- 4. Rango de edades recomendado:** 18 años en adelante. Menores únicamente con autorización especial, acompañamiento de adulto responsable y validación previa de Ayeka.
- 5. Número mínimo y máximo de participantes:** Mínimo 1 participante; máximo sugerido 40 participantes, sujeto a tipo de experiencia, disponibilidad operativa y configuración del grupo.
- 6. Idioma:** Español e inglés. La experiencia puede adaptarse al idioma principal del grupo previa confirmación.
- 7. Precio:** \$2,700 USD por huésped individual. Tarifa para dos huéspedes compartiendo habitación: \$4,320 USD total (\$2,160 USD por persona), según disponibilidad y condiciones de reserva.
- 8. Descripción breve:** Programa avanzado de 2 noches y 3 días para optimización del sistema nervioso, desempeño cognitivo y bienestar fisiológico. Integra neurociencia, evaluación personalizada, tecnología de medición, terapias restaurativas y un protocolo individual de seguimiento.
- 9. ¿Qué la hace única?:** Es el programa más completo y científico de Ayeka. Suma a la experiencia inmersiva herramientas como EEG brain mapping, evaluación psicométrica, monitoreo metabólico, InBody, neurofeedback, consulta nutricional, terapia infrarroja, flotación, masaje especializado, protocolo impreso y seguimiento virtual de 30 días.
- 10. ¿Qué pueden esperar los participantes?:** Evaluaciones personalizadas, información objetiva sobre su sistema nervioso y cuerpo, sesiones de intervención, terapias restaurativas, temazcal de integración y un plan concreto para continuar después del retiro.
- 11. Objetivo principal:** Medir, comprender y optimizar patrones cognitivos, emocionales y fisiológicos mediante un enfoque integrativo que une ciencia, naturaleza y bienestar.
- 12. Actividades destacadas:** Evaluación psicométrica; EEG brain mapping de 60 min; InBody y monitoreo metabólico; neurofeedback de 45 min por sesión; consulta nutricional de 60 min; terapia infrarroja; flotación; sauna infrarrojo; masaje especializado de 60 min; temazcal de 2 a 3 h; protocolo personalizado y seguimiento virtual de 30 días.
- 13. Beneficios:** Mayor comprensión del sistema nervioso, regulación emocional, claridad cognitiva, herramientas de optimización personal, recuperación física, enfoque y plan de continuidad.
- 14. Concepto de la experiencia:** Optimización basada en ciencia y naturaleza. El programa combina diagnóstico, intervención dirigida e integración personalizada para ayudar al huésped a comprender y regular su sistema nervioso.
- 15. Perfil ideal del participante:** Personas interesadas en rendimiento, claridad cognitiva, manejo de estrés, salud preventiva, biohacking consciente, métricas personales y protocolos de bienestar individualizado.
- 16. Enfoque del programa:** Evaluación, intervención y protocolo personalizado. La experiencia inicia con mediciones, continúa con terapias dirigidas y finaliza con recomendaciones concretas de continuidad.
- 17. Incluye:** Hospedaje, alimentación farm-to-table, evaluaciones, EEG, InBody, monitoreo metabólico, neurofeedback, consulta nutricional, terapia infrarroja, flotación, masaje especializado, temazcal, protocolo impreso y seguimiento virtual de 30 días.
- 18. No incluye:** Transporte, tratamientos médicos externos, análisis de laboratorio no especificados, consultas adicionales, suplementos, medicamentos, compras personales o servicios fuera del programa.
- 19. Personalización de la experiencia:** Los protocolos se adaptan a resultados de evaluaciones, estado físico, objetivos personales y disponibilidad de terapias. El seguimiento permite orientar la continuidad del huésped.
- 20. Acompañamiento y seguridad:** El programa se realiza con acompañamiento del equipo Ayeka en evaluaciones, terapias y sesiones de integración. Las mediciones no sustituyen diagnóstico médico.
- 21. Nivel físico requerido:** Bajo a moderado. La mayoría de actividades son suaves; se requiere tolerancia a evaluaciones, sesiones de tecnología, hidroterapia o temazcal si se participa.
- 22. Hospedaje incluido:** Sí. Incluye 2 noches de hospedaje en Ayeka.
- 23. Alimentos incluidos:** Sí. Incluye alimentación farm-to-table y cenas conscientes, ajustadas al enfoque de bienestar y recomendaciones generales del programa.
- 24. Transporte incluido:** No incluido. El participante cubre su traslado hacia y desde Ayeka. Bajo solicitud, Ayeka puede orientar con opciones de transporte externo.

- 25. Actividades guiadas:** Sí. Incluye evaluaciones, sesiones guiadas, terapias programadas y acompañamiento del equipo Ayeka.
- 26. Materiales o equipo incluidos:** Sí. Incluye uso de equipo diagnóstico y terapéutico según programa, materiales de evaluación, protocolo impreso, toallas y materiales necesarios para actividades.
- 27. Fotografías o contenido digital:** No incluido de forma regular. Puede ofrecerse como servicio adicional o como parte de campañas/promociones especiales, siempre respetando la privacidad del huésped.
- 28. Otros servicios incluidos:** Incluye acceso a instalaciones de bienestar y naturaleza, además de áreas terapéuticas y de medición programadas dentro del Centro de Investigación Ayeka.
- 29. Gastos que cubre el participante:** Transporte, compras personales, servicios no incluidos, consultas adicionales, tratamientos extra y alimentos o bebidas fuera del programa.
- 30. ¿Para quién se recomienda?:** Para huéspedes que desean entender mejor su sistema nervioso, optimizar desempeño, reducir estrés, mejorar recuperación y recibir un protocolo personalizado.
- 31. ¿Para quién no se recomienda?:** No es ideal para quienes buscan solamente descanso recreativo o para personas que requieren atención médica urgente o diagnóstico clínico especializado.
- 32. Resultado esperado al terminar:** Un mapa personal de bienestar, mayor comprensión de patrones de estrés y recuperación, herramientas de regulación y un protocolo de continuidad a 30 días.
- 33. Beneficios físicos:** Mejora de recuperación física, relajación profunda, regulación de estrés, activación circulatoria y mayor conciencia del estado corporal.
- 34. Beneficios emocionales:** Mayor autoconocimiento, claridad emocional, sensación de dirección, comprensión de patrones personales y herramientas para autorregulación.
- 35. Habilidades o conocimientos:** Herramientas de neuroregulación, interpretación básica de métricas personales, hábitos de recuperación, pautas nutricionales, prácticas de enfoque y protocolo personalizado de continuidad.
- 36. Ubicación:** Ayeka Integrative Center, Valle de Guadalupe, Ensenada, Baja California, México.
- 37. Cómo llegar:** Acceso en automóvil desde Ensenada, Tijuana o el aeropuerto de San Diego. Se recomienda llegar con tiempo suficiente para ingresar con calma y comenzar la experiencia sin prisa.
- 38. Características del lugar:** Centro de bienestar inmerso en naturaleza con restaurante farm-to-table, domo/ágora para experiencias inmersivas, spa natural, temazcal, sauna, cold plunge, bioalberca, jacuzzi, senderos, hospedaje y áreas de contemplación.
- 39. Experiencia del entorno Ayeka:** El entorno está diseñado para desacelerar: arquitectura integrada al paisaje, silencio, vegetación, espacios abiertos, agua, fuego, tierra, gastronomía de temporada y áreas creadas para favorecer descanso, presencia y conexión sensorial.
- 40. Tipo de alimentos:** Cocina farm-to-table con ingredientes locales, orgánicos cuando sea posible, de temporada y preparados con enfoque de bienestar.
- 41. Opciones vegetarianas:** Sí, disponibles con previo aviso.
- 42. Opciones veganas:** Sí, disponibles con previo aviso.
- 43. Restricciones alimenticias:** Sí. Se solicita informar alergias, intolerancias, restricciones médicas o preferencias alimenticias antes de la llegada para adaptar el menú dentro de las posibilidades operativas.
- 44. Personalización alimenticia y terapéutica:** El programa puede adaptar recomendaciones nutricionales y terapias según evaluaciones, objetivos, contraindicaciones y disponibilidad operativa.
- 45. Anfitrión:** Equipo multidisciplinario Ayeka.
- 46. Biografía:** Equipo integrado por especialistas en bienestar, hospitalidad, terapias corporales, naturaleza, arte, nutrición, acompañamiento emocional, experiencias inmersivas y desarrollo humano.
- 47. Filosofía de Ayeka:** Ayeka integra naturaleza, ciencia, hospitalidad consciente y prácticas terapéuticas para crear experiencias que ayuden a regular el sistema nervioso, restaurar vitalidad física y profundizar la conciencia personal.
- 48. Metodología de la experiencia:** Cada programa combina llegada consciente, alimentación nutritiva, prácticas corporales, contacto con naturaleza, terapias seleccionadas, espacios de silencio e integración para que el huésped pueda vivir una transformación gradual y segura.
- 49. Ropa recomendada:** Ropa cómoda, traje de baño, sandalias, tenis o calzado para caminar, sombrero o gorra, chamarra para la noche y prendas adecuadas para cambios de temperatura del Valle de Guadalupe.
- 50. Artículos personales:** Botella de agua, protector solar, artículos personales, ropa de cambio, libreta si desea escribir, medicamentos personales y cualquier elemento necesario para su comodidad.

- 51. Condiciones físicas requeridas:** Capacidad para participar en evaluaciones, caminar distancias cortas y realizar terapias suaves. Algunas intervenciones como temazcal o hidroterapia pueden adaptarse.
- 52. Edad mínima:** 18 años. Menores solamente bajo autorización especial y acompañados por adulto responsable.
- 53. ¿Se requiere experiencia previa?:** No. Todas las actividades están diseñadas para ser accesibles y guiadas. Algunas experiencias pueden adaptarse según condición física o emocional.
- 54. Mal clima:** Las actividades pueden adaptarse, reprogramarse o trasladarse a espacios cubiertos según clima, seguridad y criterio operativo del equipo Ayeka.
- 55. Recomendaciones de salud:** Informar condiciones neurológicas, cardíacas, psiquiátricas, embarazo, implantes electrónicos, claustrofobia, medicamentos, alergias o cualquier antecedente relevante antes de participar.
- 56. Notas de seguridad:** Las evaluaciones y terapias son de bienestar y optimización, no sustituyen diagnóstico ni tratamiento médico. Algunas actividades pueden omitirse o adaptarse por seguridad.
- 57. Política de cancelación:** Sujeta a los términos vigentes de Ayeka y a las condiciones de la plataforma o canal de reserva correspondiente.
- 58. Reembolsos:** Según políticas de reserva aplicables, temporalidad de cancelación y condiciones del canal de venta.
- 59. Modificación de reserva:** Sujeta a disponibilidad, políticas vigentes y confirmación del equipo Ayeka.
- 60. Información adicional:** Los horarios pueden ajustarse según clima, disponibilidad de terapeutas, necesidades del grupo y ritmo de la experiencia. Ayeka prioriza seguridad, calidad terapéutica y coherencia del proceso.
- 61. Fotografías:** Disponibles en material promocional. La toma de fotografías durante actividades puede estar limitada para preservar privacidad, silencio e integración.
- 62. Videos promocionales:** Disponibles según campaña vigente y materiales autorizados por Ayeka.
- 63. Testimonios:** Disponibles bajo solicitud o según material promocional autorizado.

Itinerario sugerido al final de la partida

- Día 1 — Diagnóstico: Llegada, evaluación psicométrica, análisis InBody/metabólico, EEG brain mapping, orientación inicial y cena consciente.
- Día 2 — Intervención: sesión de neurofeedback, taller personalizado, protocolo biohacking/restaurativo, terapia infrarroja o flotación según programación, temazcal de integración y cena privada/consciente.
- Día 3 — Protocolo personal: segunda sesión de neurofeedback, masaje especializado o terapia restaurativa, entrega de protocolo personalizado, cierre individual y salida.

Actividades y terapias incluidas con duración y descripción

EEG brain mapping (60 min): Evaluación no invasiva que registra actividad eléctrica cerebral para observar patrones de funcionamiento, atención, descanso y regulación. Sirve como mapa inicial para orientar el programa personalizado.

Neurofeedback (45 min por sesión): Entrenamiento cerebral asistido por tecnología que entrega retroalimentación en tiempo real para favorecer autorregulación, enfoque, calma y flexibilidad del sistema nervioso.

Evaluación psicométrica (45-60 min): Herramientas de autoevaluación para identificar tendencias emocionales, estrés, hábitos, percepción de bienestar y áreas de oportunidad.

InBody y monitoreo metabólico (30-45 min): Medición de composición corporal y variables relacionadas con estado físico general para orientar recomendaciones de recuperación, nutrición y bienestar.

Consulta nutricional (60 min): Sesión personalizada para revisar hábitos, objetivos y recomendaciones prácticas de alimentación consciente y soporte metabólico.

Temazcal tradicional mexicano (2-3 h): Ceremonia ancestral de calor, vapor y plantas medicinales que funciona como cierre de integración corporal y emocional dentro del programa.

Terapia infrarroja / sauna infrarrojo (30-45 min): Exposición controlada a calor infrarrojo para favorecer relajación muscular, sudoración, recuperación y descanso.

Float tank / flotación (45-60 min): Experiencia de flotación en ambiente controlado que reduce estímulos externos y favorece relajación profunda, introspección y descanso mental.

Masaje especializado (60 min): Terapia corporal adaptada al estado del huésped para liberar tensión, favorecer recuperación e integrar el trabajo neurológico y emocional.

Protocolo personalizado y seguimiento (30 días): Documento y acompañamiento virtual posterior con recomendaciones de continuidad basadas en la experiencia y evaluaciones realizadas.

AYEKA IMMERSION

- 1. Nombre de la experiencia:** AYEKA IMMERSION
- 2. Ciudad, Estado y País:** Valle de Guadalupe, Ensenada, Baja California, México.
- 3. Duración:** 1 noche / 2 días
- 4. Rango de edades recomendado:** 18 años en adelante. Menores únicamente con autorización especial, acompañamiento de adulto responsable y validación previa de Ayeka.
- 5. Número mínimo y máximo de participantes:** Mínimo 1 participante; máximo sugerido 40 participantes, sujeto a tipo de experiencia, disponibilidad operativa y configuración del grupo.
- 6. Idioma:** Español e inglés. La experiencia puede adaptarse al idioma principal del grupo previa confirmación.
- 7. Precio:** \$680 USD por huésped individual. Tarifa para dos huéspedes compartiendo habitación: \$1,088 USD total (\$544 USD por persona), según disponibilidad y condiciones de reserva.
- 8. Descripción breve:** Escapada breve de 1 noche y 2 días diseñada como una pausa estratégica para restaurar energía, liberar estrés y reconectar con la naturaleza sin comprometerse a un retiro largo.
- 9. ¿Qué la hace única?:** Condensa la esencia de Ayeka en un formato corto: hospedaje, alimentación farm-to-table, tónico herbal, experiencia guiada, masaje o equinoterapia, sauna/cold plunge y acceso a bioalberca.
- 10. ¿Qué pueden esperar los participantes?:** Una desconexión rápida del ritmo cotidiano, descanso, comida consciente, terapia corporal o equina, hidroterapia y tiempo en naturaleza.
- 11. Objetivo principal:** Renovar energía física y mental en una estancia corta, generando una pausa real de regulación y descanso.
- 12. Actividades destacadas:** Una experiencia guiada de 60 a 90 min; masaje relajante o equinoterapia de 60 min; sauna y cold plunge de 45 a 60 min; acceso a bioalberca; alimentos farm-to-table y tónico herbal.
- 13. Beneficios:** Relajación, recuperación rápida, reducción de estrés, claridad mental y sensación de reinicio en poco tiempo.
- 14. Concepto de la experiencia:** Una pausa estratégica entre semana o de corta duración para recuperar energía y volver al cuerpo sin necesidad de un retiro largo.
- 15. Perfil ideal del participante:** Personas con poco tiempo que desean una experiencia restaurativa completa en una noche, incluyendo comida consciente, terapia y naturaleza.
- 16. Enfoque del programa:** Regulación breve, descanso, contacto con agua y naturaleza, terapia corporal o equina y reconexión con hábitos de bienestar.
- 17. Incluye:** Una noche de hospedaje, alimentos farm-to-table, tónico herbal, una experiencia guiada, masaje o equinoterapia, protocolo sauna/cold plunge y acceso a bioalberca.
- 18. No incluye:** Transporte, tratamientos extra, bebidas o alimentos adicionales, compras personales ni actividades privadas fuera del programa.
- 19. Personalización de la experiencia:** El huésped puede recibir masaje relajante o equinoterapia según disponibilidad. La experiencia guiada puede variar entre naturaleza, arte, cultivo o bienestar.
- 20. Acompañamiento y seguridad:** El equipo Ayeka acompaña la llegada, orienta el uso de instalaciones y guía las actividades programadas.
- 21. Nivel físico requerido:** Bajo. Se requiere capacidad para caminar distancias cortas, participar en actividad suave y usar sauna/cold plunge si se desea.
- 22. Hospedaje incluido:** Sí. Incluye 1 noche de hospedaje en Ayeka.
- 23. Alimentos incluidos:** Sí. Incluye alimentos farm-to-table según itinerario y tónico herbal.
- 24. Transporte incluido:** No incluido. El participante cubre su traslado hacia y desde Ayeka. Bajo solicitud, Ayeka puede orientar con opciones de transporte externo.
- 25. Actividades guiadas:** Sí. Incluye experiencia guiada y masaje o equinoterapia, además de orientación para sauna/cold plunge.
- 26. Materiales o equipo incluidos:** Sí. Incluye materiales de la actividad, toallas, equipo para hidroterapia y recursos necesarios para la terapia incluida.
- 27. Fotografías o contenido digital:** No incluido de forma regular. Puede ofrecerse como servicio adicional o como parte de campañas/promociones especiales, siempre respetando la privacidad del huésped.

- 28. Otros servicios incluidos:** Acceso a bioalberca, senderos, áreas de descanso, sauna/cold plunge y espacios naturales de Ayeka.
- 29. Gastos que cubre el participante:** Transporte, compras personales, tratamientos extra, bebidas o alimentos adicionales y actividades no incluidas.
- 30. ¿Para quién se recomienda?:** Para huéspedes que necesitan una pausa breve pero significativa, una noche de descanso, una terapia y contacto con naturaleza.
- 31. ¿Para quién no se recomienda?:** No es ideal para quienes buscan un proceso profundo de varios días, múltiples terapias o evaluación científica avanzada.
- 32. Resultado esperado al terminar:** Sensación de reinicio, descanso, claridad mental y recuperación física suficiente para volver con más energía al ritmo cotidiano.
- 33. Beneficios físicos:** Relajación muscular, descanso, activación circulatoria, recuperación física y reducción de tensión corporal.
- 34. Beneficios emocionales:** Calma, ligereza emocional, claridad mental y sensación de pausa frente al ritmo cotidiano.
- 35. Habilidades o conocimientos:** Herramientas simples de pausa, respiración, presencia, recuperación física y reconexión con hábitos de bienestar.
- 36. Ubicación:** Ayeka Integrative Center, Valle de Guadalupe, Ensenada, Baja California, México.
- 37. Cómo llegar:** Acceso en automóvil desde Ensenada, Tijuana o el aeropuerto de San Diego. Se recomienda llegar con tiempo suficiente para ingresar con calma y comenzar la experiencia sin prisa.
- 38. Características del lugar:** Centro de bienestar inmerso en naturaleza con restaurante farm-to-table, domo/ágora para experiencias inmersivas, spa natural, temazcal, sauna, cold plunge, bioalberca, jacuzzi, senderos, hospedaje y áreas de contemplación.
- 39. Experiencia del entorno Ayeka:** El entorno está diseñado para desacelerar: arquitectura integrada al paisaje, silencio, vegetación, espacios abiertos, agua, fuego, tierra, gastronomía de temporada y áreas creadas para favorecer descanso, presencia y conexión sensorial.
- 40. Tipo de alimentos:** Cocina farm-to-table con ingredientes locales, orgánicos cuando sea posible, de temporada y preparados con enfoque de bienestar.
- 41. Opciones vegetarianas:** Sí, disponibles con previo aviso.
- 42. Opciones veganas:** Sí, disponibles con previo aviso.
- 43. Restricciones alimenticias:** Sí. Se solicita informar alergias, intolerancias, restricciones médicas o preferencias alimenticias antes de la llegada para adaptar el menú dentro de las posibilidades operativas.
- 44. Personalización alimenticia y terapéutica:** Se pueden adaptar restricciones alimenticias y elegir entre masaje o equinoterapia según disponibilidad y preferencias del huésped.
- 45. Anfitrión:** Equipo multidisciplinario Ayeka.
- 46. Biografía:** Equipo integrado por especialistas en bienestar, hospitalidad, terapias corporales, naturaleza, arte, nutrición, acompañamiento emocional, experiencias inmersivas y desarrollo humano.
- 47. Filosofía de Ayeka:** Ayeka integra naturaleza, ciencia, hospitalidad consciente y prácticas terapéuticas para crear experiencias que ayuden a regular el sistema nervioso, restaurar vitalidad física y profundizar la conciencia personal.
- 48. Metodología de la experiencia:** Cada programa combina llegada consciente, alimentación nutritiva, prácticas corporales, contacto con naturaleza, terapias seleccionadas, espacios de silencio e integración para que el huésped pueda vivir una transformación gradual y segura.
- 49. Ropa recomendada:** Ropa cómoda, traje de baño, sandalias, tenis o calzado para caminar, sombrero o gorra, chamarra para la noche y prendas adecuadas para cambios de temperatura del Valle de Guadalupe.
- 50. Artículos personales:** Botella de agua, protector solar, artículos personales, ropa de cambio, libreta si desea escribir, medicamentos personales y cualquier elemento necesario para su comodidad.
- 51. Condiciones físicas requeridas:** Capacidad para caminar distancias cortas, participar en actividades suaves y tolerar cambios de temperatura si se usa hidroterapia.
- 52. Edad mínima:** 18 años. Menores solamente bajo autorización especial y acompañados por adulto responsable.
- 53. ¿Se requiere experiencia previa?:** No. Todas las actividades están diseñadas para ser accesibles y guiadas. Algunas experiencias pueden adaptarse según condición física o emocional.

54. Mal clima: Las actividades pueden adaptarse, reprogramarse o trasladarse a espacios cubiertos según clima, seguridad y criterio operativo del equipo Ayeka.

55. Recomendaciones de salud: Informar alergias, embarazo, lesiones, presión alta o baja, problemas cardíacos, claustrofobia o condiciones relevantes antes de la llegada.

56. Notas de seguridad: La hidroterapia es voluntaria y puede ajustarse. Se recomienda hidratarse y comunicar cualquier malestar al equipo.

57. Política de cancelación: Sujeta a los términos vigentes de Ayeka y a las condiciones de la plataforma o canal de reserva correspondiente.

58. Reembolsos: Según políticas de reserva aplicables, temporalidad de cancelación y condiciones del canal de venta.

59. Modificación de reserva: Sujeta a disponibilidad, políticas vigentes y confirmación del equipo Ayeka.

60. Información adicional: Los horarios pueden ajustarse según clima, disponibilidad de terapeutas, necesidades del grupo y ritmo de la experiencia. Ayeka prioriza seguridad, calidad terapéutica y coherencia del proceso.

61. Fotografías: Disponibles en material promocional. La toma de fotografías durante actividades puede estar limitada para preservar privacidad, silencio e integración.

62. Videos promocionales: Disponibles según campaña vigente y materiales autorizados por Ayeka.

63. Testimonios: Disponibles bajo solicitud o según material promocional autorizado.

Itinerario sugerido al final de la partida

- Día 1 — Regulación: check-in, tónico herbal de bienvenida, comida o cena consciente, experiencia guiada, sauna y cold plunge, cena ligera y descanso.
- Día 2 — Restauración: cold plunge matutino, desayuno orgánico, masaje relajante o equinoterapia, tiempo tranquilo en naturaleza y salida.

Actividades y terapias incluidas con duración y descripción

Masaje relajante o equinoterapia (60 min): El huésped recibe una terapia de restauración corporal o una sesión asistida con caballos. Ambas opciones buscan regular el sistema nervioso, reducir tensión y facilitar presencia.

Sauna y cold plunge (45-60 min): Protocolo de calor y frío para renovar energía, activar circulación y apoyar recuperación física.

Experiencia guiada (60-90 min): Actividad de naturaleza, arte, cultivo o bienestar diseñada para que el huésped conecte con Ayeka de manera práctica y sensorial.

Bioalberca y senderos (Uso libre): Espacios de descanso para integrar la experiencia en contacto con agua, vegetación y paisaje.

Tónico herbal (15 min): Bebida botánica de bienvenida para marcar la transición hacia una experiencia de pausa, calma y bienestar.

DAY PASS AYEKA

- 1. Nombre de la experiencia:** DAY PASS AYEKA
- 2. Ciudad, Estado y País:** Valle de Guadalupe, Ensenada, Baja California, México.
- 3. Duración:** 1 día
- 4. Rango de edades recomendado:** 18 años en adelante. Menores únicamente con autorización especial, acompañamiento de adulto responsable y validación previa de Ayeka.
- 5. Número mínimo y máximo de participantes:** Mínimo 1 participante; máximo sugerido 40 participantes, sujeto a tipo de experiencia, disponibilidad operativa y configuración del grupo.
- 6. Idioma:** Español e inglés. La experiencia puede adaptarse al idioma principal del grupo previa confirmación.
- 7. Precio:** \$220 USD entre semana / \$260 USD fin de semana, según disponibilidad y condiciones de reserva.
- 8. Descripción breve:** Experiencia de un día para renovar energía, claridad y bienestar sin hospedaje. Diseñada para quienes desean vivir la esencia de Ayeka en una jornada de naturaleza, comida consciente, hidroterapia y descanso.
- 9. ¿Qué la hace única?:** Es la puerta de entrada a Ayeka: permite experimentar alimentación farm-to-table, una actividad guiada, tónico herbal, sauna/cold plunge, bioalberca y senderos en un solo día.
- 10. ¿Qué pueden esperar los participantes?:** Una pausa restaurativa de varias horas con bienvenida, actividad guiada, comida consciente, contraste térmico, descanso en bioalberca y contacto con la naturaleza.
- 11. Objetivo principal:** Ofrecer una experiencia breve pero significativa de regulación del sistema nervioso, descanso y reconexión con el entorno natural.
- 12. Actividades destacadas:** Actividad guiada de 60 a 90 min; comida farm-to-table; tónico herbal; sauna y cold plunge de 45 a 60 min; acceso a bioalberca y senderos naturales.
- 13. Beneficios:** Reducción de estrés, renovación de energía, descanso, presencia, claridad mental y primer contacto con la experiencia Ayeka.
- 14. Concepto de la experiencia:** Un reset breve de un día para conocer Ayeka y vivir una pausa de bienestar sin hospedaje.
- 15. Perfil ideal del participante:** Visitantes locales, viajeros del Valle de Guadalupe o personas que desean probar Ayeka antes de reservar un retiro con hospedaje.
- 16. Enfoque del programa:** Introducción a naturaleza, gastronomía farm-to-table, hidroterapia y descanso consciente en una jornada accesible.
- 17. Incluye:** Una comida farm-to-table, tónico herbal, una actividad guiada, acceso a bioalberca, sauna/cold plunge y senderos durante la visita.
- 18. No incluye:** Hospedaje, transporte, tratamientos privados, terapias adicionales, bebidas o alimentos extra, fotografía privada ni actividades fuera del programa.
- 19. Personalización de la experiencia:** La actividad guiada puede variar según disponibilidad: naturaleza, arte, cultivo, bienestar o recorrido sensorial por el territorio.
- 20. Acompañamiento y seguridad:** El equipo Ayeka recibe al visitante, orienta el uso de instalaciones y acompaña la actividad guiada y el protocolo de hidroterapia.
- 21. Nivel físico requerido:** Bajo. Actividades suaves, caminatas cortas y uso voluntario de sauna/cold plunge.
- 22. Hospedaje incluido:** No incluye hospedaje.
- 23. Alimentos incluidos:** Sí. Incluye una comida farm-to-table y tónico herbal.
- 24. Transporte incluido:** No incluido. El participante cubre su traslado hacia y desde Ayeka. Bajo solicitud, Ayeka puede orientar con opciones de transporte externo.
- 25. Actividades guiadas:** Sí. Incluye una actividad guiada y orientación para sauna/cold plunge.
- 26. Materiales o equipo incluidos:** Sí. Incluye materiales de la actividad programada, toallas y equipo básico para hidroterapia.
- 27. Fotografías o contenido digital:** No incluido de forma regular. Puede ofrecerse como servicio adicional o como parte de campañas/promociones especiales, siempre respetando la privacidad del huésped.
- 28. Otros servicios incluidos:** Acceso durante el día a bioalberca, senderos, áreas naturales, sauna/cold plunge y zonas comunes designadas.

- 29. Gastos que cubre el participante:** Transporte, compras personales, alimentos o bebidas adicionales, tratamientos privados y actividades no incluidas.
- 30. ¿Para quién se recomienda?:** Para quienes desean una pausa de bienestar de un día o una primera experiencia en Ayeka sin hospedarse.
- 31. ¿Para quién no se recomienda?:** No es ideal para quienes buscan un proceso profundo, terapias múltiples, hospedaje o seguimiento personalizado.
- 32. Resultado esperado al terminar:** Sensación de descanso, energía renovada, claridad mental y una primera conexión con la filosofía Ayeka.
- 33. Beneficios físicos:** Relajación, activación circulatoria, reducción de tensión y sensación de descanso físico durante el día.
- 34. Beneficios emocionales:** Calma, claridad mental, reducción de estrés y sensación de renovación.
- 35. Habilidades o conocimientos:** Herramientas básicas de pausa, respiración, presencia y autocuidado que pueden integrarse a la vida diaria.
- 36. Ubicación:** Ayeka Integrative Center, Valle de Guadalupe, Ensenada, Baja California, México.
- 37. Cómo llegar:** Acceso en automóvil desde Ensenada, Tijuana o el aeropuerto de San Diego. Se recomienda llegar con tiempo suficiente para ingresar con calma y comenzar la experiencia sin prisa.
- 38. Características del lugar:** Centro de bienestar inmerso en naturaleza con restaurante farm-to-table, domo/ágora para experiencias inmersivas, spa natural, temazcal, sauna, cold plunge, bioalberca, jacuzzi, senderos, hospedaje y áreas de contemplación.
- 39. Experiencia del entorno Ayeka:** El entorno está diseñado para desacelerar: arquitectura integrada al paisaje, silencio, vegetación, espacios abiertos, agua, fuego, tierra, gastronomía de temporada y áreas creadas para favorecer descanso, presencia y conexión sensorial.
- 40. Tipo de alimentos:** Cocina farm-to-table con ingredientes locales, orgánicos cuando sea posible, de temporada y preparados con enfoque de bienestar.
- 41. Opciones vegetarianas:** Sí, disponibles con previo aviso.
- 42. Opciones veganas:** Sí, disponibles con previo aviso.
- 43. Restricciones alimenticias:** Sí. Se solicita informar alergias, intolerancias, restricciones médicas o preferencias alimenticias antes de la llegada para adaptar el menú dentro de las posibilidades operativas.
- 44. Personalización alimenticia y terapéutica:** Se pueden considerar restricciones alimenticias con previo aviso. La actividad del día depende de calendario, clima y operación.
- 45. Anfitrión:** Equipo multidisciplinario Ayeka.
- 46. Biografía:** Equipo integrado por especialistas en bienestar, hospitalidad, terapias corporales, naturaleza, arte, nutrición, acompañamiento emocional, experiencias inmersivas y desarrollo humano.
- 47. Filosofía de Ayeka:** Ayeka integra naturaleza, ciencia, hospitalidad consciente y prácticas terapéuticas para crear experiencias que ayuden a regular el sistema nervioso, restaurar vitalidad física y profundizar la conciencia personal.
- 48. Metodología de la experiencia:** Cada programa combina llegada consciente, alimentación nutritiva, prácticas corporales, contacto con naturaleza, terapias seleccionadas, espacios de silencio e integración para que el huésped pueda vivir una transformación gradual y segura.
- 49. Ropa recomendada:** Ropa cómoda, traje de baño, sandalias, tenis o calzado para caminar, sombrero o gorra, chamarra para la noche y prendas adecuadas para cambios de temperatura del Valle de Guadalupe.
- 50. Artículos personales:** Botella de agua, protector solar, artículos personales, ropa de cambio, libreta si desea escribir, medicamentos personales y cualquier elemento necesario para su comodidad.
- 51. Condiciones físicas requeridas:** Capacidad para caminar distancias cortas y participar en actividades suaves. La hidroterapia es voluntaria.
- 52. Edad mínima:** 18 años. Menores solamente bajo autorización especial y acompañados por adulto responsable.
- 53. ¿Se requiere experiencia previa?:** No. Todas las actividades están diseñadas para ser accesibles y guiadas. Algunas experiencias pueden adaptarse según condición física o emocional.
- 54. Mal clima:** Las actividades pueden adaptarse, reprogramarse o trasladarse a espacios cubiertos según clima, seguridad y criterio operativo del equipo Ayeka.
- 55. Recomendaciones de salud:** Informar alergias, embarazo, presión alta o baja, problemas cardíacos, lesiones o condiciones que puedan afectar sauna/cold plunge.

56. Notas de seguridad: La experiencia de sauna/cold plunge puede adaptarse u omitirse. Se recomienda hidratarse y no realizar actividades que generen incomodidad física.

57. Política de cancelación: Sujeta a los términos vigentes de Ayeka y a las condiciones de la plataforma o canal de reserva correspondiente.

58. Reembolsos: Según políticas de reserva aplicables, temporalidad de cancelación y condiciones del canal de venta.

59. Modificación de reserva: Sujeta a disponibilidad, políticas vigentes y confirmación del equipo Ayeka.

60. Información adicional: Los horarios pueden ajustarse según clima, disponibilidad de terapeutas, necesidades del grupo y ritmo de la experiencia. Ayeka prioriza seguridad, calidad terapéutica y coherencia del proceso.

61. Fotografías: Disponibles en material promocional. La toma de fotografías durante actividades puede estar limitada para preservar privacidad, silencio e integración.

62. Videos promocionales: Disponibles según campaña vigente y materiales autorizados por Ayeka.

63. Testimonios: Disponibles bajo solicitud o según material promocional autorizado.

Itinerario sugerido al final de la partida

- Jornada de un día — Reset breve: Llegada y bienvenida con tónico herbal, recorrido inicial, actividad guiada de naturaleza/arte/cultivo, comida farm-to-table, protocolo de sauna y cold plunge, descanso en bioalberca o senderos y salida.

Actividades y terapias incluidas con duración y descripción

Actividad guiada (60-90 min): Experiencia práctica de naturaleza, arte, cultivo o bienestar diseñada para conectar al visitante con el territorio y con una pausa consciente.

Sauna y cold plunge (45-60 min): Secuencia de calor y frío para activar circulación, disminuir tensión y generar una sensación de energía renovada.

Comida farm-to-table (60-90 min): Comida consciente preparada con ingredientes locales y de temporada, pensada como parte de la experiencia de bienestar y conexión con el Valle.

Bioalberca y senderos (Uso durante la visita): Espacios naturales para descanso, contemplación y reconexión durante la jornada.

Tónico herbal (15 min): Bebida botánica de bienvenida que introduce al visitante al ritmo de Ayeka y a la relación con plantas locales.

Nota de uso

Documento generado para carga y adaptación en OTAs, plataformas de experiencias, retreats y canales comerciales de Ayeka. Los horarios, disponibilidad de terapeutas, configuración de actividades y condiciones finales pueden ajustarse según operación, clima y confirmación de reserva.