

Viaje – Encuentro THEHIVE

DINÁMICAS IMPARTIDAS EN
EXCLUSIVA POR **ALEJANDRA
VALLEJO – NÁGERA**

**SEVILLA - COTO DE DOÑANA
2-5 OCTUBRE 2025**



“**CUIDANDO DE MI SALUD Y DESPERTANDO MI CREATIVIDAD
A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO DE LA ETERNA JUVENTUD**”

NEUROCIENCIA DEL MOVIMIENTO ARMÓNICO

“CUIDANDO DE MI SALUD Y DESPERTANDO MI CREATIVIDAD A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO DE LA ETERNA JUVENTUD”

Neurociencia del movimiento armónico

Con mucha ilusión te presentamos este nuevo encuentro - viaje **THEHIVE** dinámicas impartidas en exclusiva por **ALEJANDRA VALLEJO NÁGERA** para el próximo mes de **Octubre desde el 2 hasta el 5** donde sentirás que **“AHORA TE TOCA A TI”**, que es tu momento para cuidarte, curarte, tener un respiro, conectar contigo mism@ y a mimarte como hasta ahora no habías hecho; compartiendo esta experiencia con las demás y sobretodo divirtiéndote, volviendo a ser niñ@, donde la prioridad serás **“TU”**.





*Nuestros encuentros tienen lugar en entornos **naturales y autosuficientes**, donde nos sumergimos en su **cultura y tradiciones**. Nos integramos y nos alimentamos de los recursos de la tierra donde estamos. Damos especial importancia a nuestros **alimentos orgánicos**, siempre de temporada, cultivada sin aditivos, vegetariana y supervisada por nuestro equipo de nutricionistas y cocinado por nuestros expertos chefs.*



Algunas localizaciones en Sevilla **y Coto de Doñana**











OBJETIVOS DINÁMICAS

CON ALEJANDRA VALLEJO NÁGERA



- ¿SABÍAS QUE HAY UN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO EXTREMADAMENTE ARMONIOSO, DE ORIGEN ANCESTRAL, QUE ES FÁCIL DE PRACTICAR Y APTO PARA TODO TIPO DE PERSONAS?

Este ejercicio, parecido a una poesía en movimiento, es una de las formas de mayor activación de la plasticidad neuronal. Es decir, previene el envejecimiento cerebral. Se trata de una secuencia similar a una danza organizada. Cientos de estudios científicos ya lo denominan “el ejercicio de la eterna salud” y lo han incorporado dentro de la práctica en Medicina Preventiva de USA.

- ¿SABÍAS QUE LAS ZONAS CEREBRALES QUE SE ENCARGAN DEL MOVIMIENTO FÍSICO SON LAS MISMAS QUE REGULAN LA FUNCIÓN GASTROINTESTINAL?
- ¿SABÍAS QUE HACER EJERCICIO SUAVE AL AIRE LIBRE ES CLAVE PARA DORMIR BIEN?
- ¿SABÍAS QUE HAY UNA FORMA DE COMER QUE MEJORA LA MICROBIOTA Y FRENA LA INFLAMACIÓN QUE CAUSA EL 99% DE LAS ENFERMEDADES?
- ¿SABÍAS QUE LA EXPOSICIÓN A LA BELLEZA BENEFICIA A TU SISTEMA NERVIOSO EN AL MENOS SIETE ASPECTOS?
- ¿SABÍAS QUE LA CURIOSIDAD, LA ATENCIÓN, LA ILUSIÓN POR APRENDER Y LA CONEXIÓN CON PERSONAS AFINES SON EL MEJOR PREVENTIVO CONTRA EL DETERIORO COGNITIVO?

TE PROPONEMOS...

APRENDER, DESCUBRIR TU CREATIVIDAD, MEJORAR, ESTRECHAR VÍNCULOS, MOVERTE, DIVERTIRTE Y SANAR FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUALMENTE.

1. Qué es un encuentro THEHIVE y qué propósito tiene?

Es una "experiencia en la vida única y que te acompañará para siempre", donde desarrollarás tu lado femenino (creativo) para fortalecerlo e integrarlo con tu lado masculino (racional), equilibrarlo, crear armonía y paz.

*Encontrarás el tiempo y espacio para ti que tanto necesitas y anhelas, aprenderás a cuidarte, a curar tus heridas para de esta manera, potenciar y desarrollar tu **CAPACIDAD CREADORA** y conectar con tú SER. Volverás a tu "niñ@" interior, a sentirte libre y disfrutarás compartiendo esta experiencia con los demás.*

*Sentirás que **"ahora te toca a ti", que es tu momento!***

2. En qué consiste?

Son encuentros físicos donde se realizan talleres y actividades específicas a través de un método propio basado en el desarrollo de la capacidad creadora.

*Consta de cuatro áreas: **Holística, cuántica, artística y artesana**. Todas están conectadas entre sí a través de un hilo conductor, cada una de ellas nos llevará a nuestro propósito. Se trabaja en la visión de conjunto, en perfecta armonía y sincronía.*





3. Qué tipo de alimentación seguiremos?

Seguiremos una alimentación básicamente vegetariana, menús creados especialmente para la ocasión por nuestros chefs, donde por supuesto se tendrá en cuenta las posibles intolerancias y/o alergias alimentarias de los asistentes.

Creemos en la libertad de lo que quieras comer, ya que solo con libertad somos creativos, por lo que se ofrecerá un menú completo diario "saludable" donde habrá gran variedad de alimentos pero sin procesar, orgánicos, propios del lugar donde nos hallemos y de temporada.

4. Qué me llevo?

Ropa cómoda para dinámicas de chi - kung, ropa ligera para el día, abrigo para las noches, calzado adecuado para los paseos, protección solar y gorro.

Para los talleres creativos ropa que no te importe manchar.

Un cuaderno y bolígrafo para tus notas.

Y nada más, los talleres van con el material incluido.

5. Cómo llego?

Se informará de los detalles del traslado una vez sea confirmada la reserva.





¡ME AMO, ME CURO Y ME
CUIDO, **CREANDO!**

#AHORAMETOCAAMI

Bienvenid@s a

THEHIVE



PROGRAMA 2 – 5 OCTUBRE 2025

VIAJE – ENCUENTRO THEHIVE

DINÁMICAS IMPARTIDAS EN EXCLUSIVA POR ALEJANDRA VALLEJO NÁGERA



JUEVES 2

Desde 16-18:30H Recepción participantes en hotel de Sevilla
19:30-20:30H Bienvenida encuentro de **THEHIVE**
20:30H Cena restaurante en Sevilla

VIERNES 3

9:00-10:00H Desayuno
10:10-10:30H Breve Presentación del día
10:45-12:15H Visita “especial cultural-artística”
en exclusiva por la ciudad de Sevilla
12:30-13:30H Paseo libre o shopping por la ciudad
14:00-15:00H Almuerzo ligero en Sevilla
15:30-16:30H Transfer a hotel en EL Coto de Doñana
16:40-17:30H Recepción alojamiento, té/bebida y
pequeño snack de bienvenida
17:30-18:15H Presentación del programa, objetivos y dinámica
impartida por **ALEJANDRA VALLEJO-NÁGERA**
19:30-20:00H Pequeño paseo alrededores y puesta de sol
20:30-21:20H Cena saludable supervisada por **THEHIVE**
21:30-22:00H Breve meditación para sueño reparador

SÁBADO 4

8:00-8:30H Breve meditación a la salida del sol *opcional

8:30-9:00H Preparación del cuerpo con estiramientos, conciencia corporal y ejercicios de respiración

9:15-9:45H Desayuno saludable supervisada por **THEHIVE**

10:30-12:30H **ALEJANDRA CHI KUNG paso a paso**

“el ejercicio de la eterna juventud”

13:00H Traslado al Coto

13:15H-14:30H Visita guiada por el Coto de Doñana

14:30H-15:30H Almuerzo picnic en el Coto (si es posible)

15:45H Traslado al hotel

16:00-17:00H Descanso. Tiempo libre

17:30-19:30H Taller artístico o artesano

19:30-20:00H Pequeño paseo por la aldea del Rocío y puesta de sol

20:15-21:15H Cena saludable supervisada por **THEHIVE** en el hotel

DOMINGO 5

8:00-8:30H Breve meditación a la salida del sol *opcional

8:30-9:15H Desayuno saludable

9:30-10:30H **ALEJANDRA CHI KUNG y “Movimientos del agua”**

10:30-11:30H Preparar maletas para check out/tiempo libre

11:30-12:30H Cierre y puesta en común del encuentro **THEHIVE** con **ALEJANDRA.**

12:30- 13:00H Sandwich- ligero snack

13:15-13.30H Despedida y transfers a destinos salida

THEHIVE 
by Justa Guillén

**PARA MAS INFORMACIÓN Y RESERVAS:
THEHIVE BY JUSTA GUILLÉN**

**WHATSAPP: +34 630 853 511
thehive.byjustaguillen@gmail.com
www.thehivebyjustaguillen.com**