

Ritual Energizante

Activa el cuerpo. Enfoca la mente. Honra el movimiento.

1. Prepara

Rocía la **Bruma Energizante** en el ambiente.
Inhala profundo tres veces y lleva la atención al cuerpo.

2. Activa

Aplica el **ungüento caliente** con movimientos firmes en músculos y articulaciones.
Siente cómo el calor despierta y prepara.

3. Muévete

Entrena, estira o **activa el cuerpo** con presencia y conciencia.

4. Recupera

Después del esfuerzo, utiliza **Endofrost** con masajes suaves para devolver frescura y equilibrio.



By **ENDOTICA**

Activación Consciente

El movimiento también es presencia.

1. Activa el cuerpo



Giros del torso



Elevación de rodilla



Estiramiento dinámico

2. Estira y respira



Flexion Suave



Respira profundo

3. Respira profundo



Busca una posición cómoda



Inhala en 4...
Exala en 6...