



El Hilo de Oro

Año 2024/2025

ÍNDICE

ÍNDICE	2
QUÉ ES EL HILO DE ORO	4
Los cuatro talentos	5
— Con la mente libre, el corazón abierto y el alma en llamas.	6
— El hilo de oro NO es	7
× No se trata de una serie de seminarios	7
× No es un conjunto de retiros	7
× No es un curso de desarrollo personal o profesional	7
El hilo de oro es	7
✓ Un Laboratorio de Valores	7
El Recorrido	8
Encuentros online y presenciales	9



Encuentros cada 15 días en formato online	9
Retiros intensivos	9
Fechas del intensivo 2024-2025	10
● Intensivo de 4 días: del 17 al 20 de octubre	10
Retiro intensivo de 4 días: una oportunidad extraordinaria, en un contexto totalmente dedicado a una experiencia profunda y completa.	
● Intensivo de 7 días: del 27 de abril al 4 de mayo	10
Retiro intensivo de 7 días: una oportunidad extraordinaria, en un contexto totalmente dedicado a una experiencia profunda y completa.	10
EN ESTE CAMINO TE GUIARÁN	11
DANIEL LUMERA	11
APORTACIÓN Y PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN	12
Cuota de inscripción	12
— Estamos aquí para ti	12
— Procedimiento de solicitud	13
TESTIMONIOS DE TRANSFORMACIÓN	13
NOTAS GENERALES	15
— No participación en retiros intensivos y darshans online.	15
Abono de la inscripción	16
Enfoque e idoneidad	16
— Cambios en la cuota de inscripción	17
— Anulación de la inscripción	18
— Cambios en el programa de actividades	18
— Contacto 📞	18



La mente libre, el corazón abierto y el alma en llamas

Todo ser humano nace para volver a encontrar lo que ha perdido: el Hilo de Oro.

Lo buscamos en las cosas, en las relaciones, en las experiencias que vivimos, en las amistades, en la familia, en los hijos, en la pareja, en el amor, en el trabajo, en el éxito, en la vida.

El Hilo de Oro conecta todas estas experiencias y, a su vez, existe más allá de ellas, invisible y, al mismo tiempo, manifiesto.

Si miramos bien, a través de una mente libre, un corazón abierto y un alma en llamas, podemos descubrir que cada uno de nosotros es el camino que recorre, cada uno de nosotros es el Hilo de Oro.

Daniel Lumera

QUÉ ES EL HILO DE ORO

El Hilo de Oro es el recorrido experiencial más completo y profundo transmitido y compartido por Daniel Lumera, fruto de más de **30 años de experiencia e investigación**.

El camino del Hilo de Oro se desarrolla a través un método integral basado en la exploración de 4 talentos de la conciencia: meditativo, trascendental, devocional y gnóstico. Incluye teoría y herramientas prácticas basadas en valores como la constancia, la paciencia, la perseverancia, la humildad, la pasión, la dedicación y el amor. Pilares que forman la base de un estilo de vida meditativo del que surge una **visión y una comprensión más profundas y conscientes del significado y el propósito de la vida**.

Uno de los objetivos del camino del Hilo de Oro **es experimentar las tomas de conciencia descritas por las principales filosofías y tradiciones sapienciales del planeta**, y su aplicación posterior en el estilo y en la calidad de la vida cotidiana, para alcanzar un mayor nivel de consciencia, coherencia y armonía.



Los cuatro talentos



Primer año **Talento meditativo**

El talento meditativo, probablemente el más conocido y el más incomprendido, conduce a la interiorización, la presencia, la contemplación, la experiencia de una paz profunda, el silencio interior y los estados superiores de consciencia.



Segundo año **Talento trascendental**

Este talento nos permite comprender la no identificación, el no apego y las experiencias de consciencia impersonal. Comprender que cada uno de nosotros es una consciencia sin límites ni forma, capaz de crear libremente su propia realidad y estado perceptivo, es sin duda una de las experiencias más extraordinarias y valiosas de la existencia.



Tercer año **Talento devocional**

Conocemos, seguramente, a muchos devotos de sus hijos, de un trabajo, de un deporte, de un ideal o de un pueblo. Cuando este flujo de amor se dirige hacia el infinito, las características y experiencias que se desarrollan son increíblemente profundas.



Cuarto año **Talento gnóstico**

Este talento apunta directamente a la identidad esencial más allá de cualquier identificación transitoria. Su enfoque apunta directamente a romper todas las dinámicas mentales y llega rápidamente al corazón de la experiencia de la consciencia pura de ser, sin límites ni formas.

— Con la mente libre, el corazón abierto y el alma en llamas.

Los Cuatro Talentos tienen la capacidad de llevar al ser humano a un estado óptimo, es decir, con una mente libre, un corazón abierto y un alma en llamas.

 <p>MENTE LIBRE</p> <p>Libre de prejuicios pensamientos, impresiones, juicios, deseos, como un libro en blanco. Una mente pura como la de un niño, y sabia como la de una persona que ha vivido mil años.</p>	 <p>CORAZÓN ABIERTO</p> <p>Es el tiempo de confiar en lo que el universo tiene planeado para cada uno de nosotros. Es el momento del corazón. ¿Ha llegado ese momento para ti?</p>	 <p>ALMA EN LLAMAS</p> <p>Amor, Pasión, Pureza y una intensa autodisciplina que encienden y purifican el alma, y nos permiten despertar al milagro de la vida.</p>
---	--	--

El Hilo de Oro es un camino experiencial que aúna los **conocimientos ancestrales de tradiciones de sabiduría milenarias y sus valores, con la neurociencia moderna.**

Permite experimentar los efectos reequilibradores de las prácticas meditativas y las técnicas de atención plena sobre el bienestar, la calidad de vida, la longevidad, las capacidades cognitivas y la regulación del estado de ánimo.

Pero el verdadero objetivo de este tipo de conocimiento y experiencia no queda relegado a un mero efecto secundario en la calidad de nuestras vidas, sino que da profundidad, sentido, propósito a nuestras existencias, nos hace crecer en virtud, en humildad, en

sabiduría, en armonía y en autoconocimiento, poniendo todo ello al servicio de todos los seres.

— El hilo de oro NO es

- ✗ No se trata de una serie de seminarios
- ✗ No es un conjunto de retiros
- ✗ No es un curso de desarrollo personal o profesional

El hilo de oro es

✓ Laboratorio de Valores

El bienestar que experimentarás será un efecto natural de una actitud sincera y profunda hacia una búsqueda interior, que va más allá del efecto pasajero de sentirse bien.

✓ Innovadora vía de síntesis

Es un camino integral que contiene una síntesis de los enfoques más importantes de acercamiento al despertar de la conciencia y la autorrealización.



El Recorrido

El Hilo de Oro es un recorrido formativo estructurado en **4 ciclos de un año cada uno**. En cada uno de los cuales se desarrolla un talento específico:

- **1er CICLO | Talento Meditativo:** se reciben las técnicas de meditación superiores experimentadas durante los retiros intensivos y se transmite la parte filosófica del camino.
- **CICLO 2 | Talento trascendental:** experimentamos técnicas trascendentales y el poder de la conciencia para determinar estados caracterizados por la lucidez, la creatividad, la inspiración, la ligereza, la integridad y la armonía.
- **CICLO 3 | Talento devocional:** se experimenta la pureza del enfoque devocional y el amor incondicional.
- **CICLO 4 | Talento gnóstico:** Son transmitidas las técnicas gnósticas inspiradas en la tradición indovédica, contextualizadas y readaptadas por Daniel Lumera al contexto moderno.

Cada ciclo incluye:

- **15 Encuentros online** con Daniel Lumera.
- **3 Encuentros online** con los tutores.
- **2 Intensivos Residenciales** con Daniel Lumera y tutores experimentados de 4 días para el retiro corto y 7 días para el retiro largo.
- **Un equipo de tutores de** apoyo para aclaraciones teóricas y prácticas.
- **Material didáctico** proporcionado durante los intensivos.
- **Periodos de práctica guiada** para desarrollar la profundidad de la técnica y la disciplina.
- **Asistencia técnica** para la plataforma de encuentros online.
- **Secretaría,** apoyo del equipo del Hilo de Oro para aspectos logísticos y organizativos.

Es posible matricularse en cada ciclo **sin obligación de seguir el año siguiente**.

Para poder matricularse en cada ciclo es obligatorio haber cursado el ciclo anterior y haber asistido, como mínimo, al intensivo residencial de 7 días de ese ciclo y los respectivos Darshans.

No es posible cursar los ciclos en otro orden al anteriormente expuesto.

Encuentros online y presenciales



Encuentros cada 15 días en formato online

Durante los encuentros online, Daniel Lumera transmitirá técnicas prácticas y herramientas novedosas. Cada ciclo se reúne periódicamente a través de una plataforma virtual de fácil uso. Las reuniones tienen una duración variable de entre 40 y 60 minutos y se celebran **cada 15 días** (aproximadamente), en el horario establecido que se indica en el calendario que se te enviará una vez haya completado el proceso de inscripción, salvo que la organización indique lo contrario con antelación.



Retiros intensivos

Los intensivos residenciales son una parte integral y fundamental del programa de cada ciclo y la participación es imprescindible. Durante los retiros, como sugiere la palabra, uno se retira completamente del mundo exterior para adentrarse **profundamente en la práctica**, adquirir experiencia directa y absorber mejor las herramientas transmitidas. Se cuida la **alimentación para** que facilite la interiorización y el acceso a estados de conciencia no ordinarios y más refinados. Los momentos de práctica en grupo con Daniel Lumera y los Tutores se alternan con momentos de trabajo en parejas o por ciclos.

Nota: La realización de los intensivos presenciales dependerá de la normativa vigente. En caso de que la normativa vigente no permita la presencialidad, los intensivos se organizarán en línea.

Fechas del intensivo 2024-2025

- **Intensivo de 4 días: del 17 al 20 de octubre 2024**
Retiro intensivo de 4 días: una oportunidad extraordinaria, en un contexto totalmente dedicado a una experiencia profunda y completa.
- **Intensivo de 7 días: del 27 de abril al 4 de mayo 2025**
Retiro intensivo de 7 días: una oportunidad extraordinaria, en un contexto totalmente dedicado a una experiencia profunda y completa.

A cada ciclo se le asigna un programa didáctico específico que contiene diferentes técnicas para realizar individualmente, en parejas o en grupos. Muchas de las prácticas de los intensivos pueden utilizarse a diario, permitiendo traducir la experiencia de los estados superiores de conciencia en una cotidianeidad más equilibrada, más sana, más feliz y más plena.



EN ESTE CAMINO TE GUIARÁN



DANIEL LUMERA

*Biólogo naturalista, es un referente internacional en el ámbito de las ciencias del bienestar, la calidad de vida y la práctica de la meditación, que estudió y profundizó con Anthony Elenjittam, discípulo directo de Gandhi. Es autor del bestseller *La cura del perdono* (Mondadori, 2016), coautor de *Ventuno giorni per rinascere* (Mondadori, 2018) y *La via della leggerezza* (Mondadori, 2019) y, junto a Immacolata De Vivo, de *Biologia della gentilezza* (Mondadori, 2020), *La lezione della farfalla* (Mondadori, 2021), *Ecologia Interiore* (Mondadori, 2022), *28 Respiri per cambiare vita* (Mondadori 2023). Es el creador del método *My Life Design*[®], el diseño consciente de la propia vida personal, profesional y social, una metodología aplicada internacionalmente en empresas públicas y privadas, el sistema escolar, las prisiones, la sanidad y el acompañamiento de moribundos. También es el fundador de la organización de voluntariado *My Life Design*, una organización del tercer sector que aplica el método en proyectos de gran impacto social, como el *Día Internacional del Perdón*, que en las tres últimas ediciones ha recibido la *Medalla del Presidente de la República Italiana*, y del *Movimiento Kindness Italia* y su expresión internacional, el *Movimiento Kindness Internacional*, destinado a promover los valores de la bondad, la paz y la cooperación a nivel mundial.*

APORTACIÓN Y PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

Cuota de inscripción

La cuota de inscripción es de 890€. (Precio promocional hasta el 10 de junio - precio sin promoción: 1090€)

No incluye el alojamiento ni las comidas en los retiros, que tendrán un precio a parte.

La cuota de inscripción al Hilo de Oro **incluye**

- **15 Encuentros online (Darshan)** con Daniel Lumera.
- **3 Encuentros online** con los tutores.
- **1 ciclo de Kalpa** previo al retiro largo.
- **Un equipo de tutores** para apoyar las dudas y dificultades en la práctica.
- **Material didáctico** proporcionado durante los intensivos.
- **Asistencia técnica** para la plataforma de citas en línea.
- **Secretaría**, apoyo del equipo del Hilo de Oro para aspectos logísticos y organizativos.

Si solo deseas participar en el retiro intensivo de 4 días, la cuota de inscripción es de 400€

No incluye el alojamiento ni las comidas en los retiros, que tendrán un precio a parte.

— Estamos aquí para ti

Cuando te unes a el **Hilo de Oro**, contribuyes activamente a apoyar los proyectos sociales de la Asociación de Voluntariado italiana “My Life Design ODV” que se desarrollan en ámbitos como la educación, la justicia, el medio ambiente y muchos otros, llevando a la

práctica las técnicas de meditación y perdón en entornos en los que es muy necesario difundir una nueva educación en la consciencia a través de los valores del Hilo de Oro.



Nadie quedará excluido por dificultades económicas.

Si estás pasando por un momento difícil, pero tienes un fuerte deseo de unirse a Hilo de Oro, escríbenos a info@elhilodeoro.com

— Procedimiento de solicitud

Si todo esto resuena en ti, para confirmar su inscripción todo lo que tienes que hacer es

1. **Concertar una llamada** con Yanua: 695 85 28 22
2. **[Rellenar el formulario de inscripción](#)**

TESTIMONIOS DE TRANSFORMACIÓN

*No estoy en condiciones de dar consejos. Sólo sé que su enfoque me llega.
Nunca me ha gustado especialmente la meditación, pero con él es diferente.
Sólo la voz ya abre el corazón e infunde calma y serenidad. Gracias por haberte encontrado.*

Guidetta Scali

Gracias por esta maravillosa experiencia... He podido hacerla todas las mañanas y ahora ha entrado en la lista de mis compromisos conmigo misma. Me encanta la sensación cuando termino la práctica que he aprendido a hacer yo misma. Siento tantos beneficios: felicidad de ser, claridad mental, concentración, intuición, ligereza.

Marina Anokhina

Acercándome a la práctica meditativa a diario, estoy descubriendo poco a poco un ritual íntimo de escucha, silencio y compartir. Es un viaje que disfruto y que continuaré con disciplina y amor. Gracias

Lucia Paolucci

Lo cierto es que ha sido una de las pocas veces que he acudido con expectativas y estas se han visto cubiertas con creces. Empezando por la humanidad allí acontecida, la unión forjada en el grupo y la atención recibida por los profesionales, hay innumerables puntos fuertes como para recomendar o seguir la senda del Hilo de Oro

Diana Puerta

Yo personalmente he quedado Maravillada con la guía de Daniel, las rutinas purificadoras, alimentación, meditación, encuentros, compartir, y practicar el protocolo 130 puntos del sol. Poder bajar a tierra el cielo de una manera práctica y tangible es enriquecedor e inevitablemente transformador. Así lo he vivido yo. Una experiencia transformadora con

mayúsculas

Ainhoa Calderero

NOTAS GENERALES

— No participación en retiros intensivos y darshans online.

La asistencia a los retiros residenciales, así como los encuentros online, es fundamental porque te permitirán adquirir la experiencia directa del talento estudiado.

Si te ausentas de uno o varios encuentros online, deberás informar siempre al tutor del ciclo con antelación.

La no asistencia a uno de los dos intensivos o a más de tres Darshan online impide el paso al siguiente ciclo de enseñanza y conlleva la suspensión del curso y del chat de grupo.

Se podrá reanudar el curso al año siguiente volviendo a matricularse en el ciclo que ha quedado pendiente con el pago del 30% de la cuota fijada ese año.

Los intensivos residenciales tienen una fecha fija de inicio y finalización y, dado que es necesario preservar el trabajo del grupo, en ningún caso se permiten llegadas más tarde o salidas anticipadas respecto a las fechas indicadas.

Abono de la inscripción

El Hilo de Oro tiene un coste anual que se abona de **una sola vez en el momento de la inscripción**.

Enfoque e idoneidad

El recorrido del Hilo d'Oro se basa en más de 30 años de experiencia con miles de personas. Está basado en un enfoque integral de la persona con fundamentos científicos gracias a la colaboración con médicos, psicoterapeutas y científicos y a un comité técnico-científico propio.

En cualquier caso, los temas tratados, las prácticas y los ejercicios realizados durante el seminario no sustituyen en ningún caso a ningún tipo de terapia médica o quirúrgica en curso. El Hilo de Oro no es un recorrido de análisis, psicoterapia o diagnóstico médico de ningún tipo, y no pretende sustituir a ningún tipo de proceso médico o psicológico.

Los ejercicios que se realizan y las nociones impartidas sobre el sistema energético del cuerpo no son prescripciones médico-quirúrgicas, ni pretenden asimilarse a ellas.

El personal que dirige y/o asiste al trabajo en grupo, que no tiene porque pertenecer a un perfil sanitario, no está autorizado a expedir certificados sanitarios ni recetas.

Los requisitos previos para participar en el recorrido son:

- Estar en condiciones psicofísicas adecuadas.
- No tomar drogas ni sustancias psicotrópicas.
- No estar bajo los efectos del alcohol o cualquier otra sustancia.

— Cambios en la cuota de inscripción

Cada ciclo del Hilo de Oro implica una inscripción distinta. Por lo tanto, la cuota indicada para la inscripción del año en curso puede aumentar ligeramente en los años siguientes. Dado que el programa también está sujeto a cambios y mejoras, la cuota puede variar ligeramente de un año a otro para adaptarse a los nuevos costes o a dichos cambios.

— Anulación de la inscripción

La no participación en las actividades para las que se ha realizado una inscripción regular, no supone la devolución de la cuota.

— Cambios en el programa de actividades

La organización se reserva el derecho, previa notificación a los participantes, de:

- **Aplazar el inicio del ciclo 2024/2025** si el número de matrículas no es suficiente para garantizar la eficacia educativa.
- **Aplazamiento del intensivo** presencial a **otra fecha** por indisponibilidad repentina del facilitador, en caso de impedimentos y cambios en las fechas de los vuelos de las compañías aéreas, en casos de fuerza mayor y catástrofes naturales (pandemias, etc.).
- **Cambio del lugar de celebración de los cursos** debido a la posible y repentina indisponibilidad de las instalaciones.
- **Modificación de las fechas y horarios de los encuentros** online.

— Contacto ☎

Estamos a tu disposición para cualquier tipo de aclaración.

- Escríbenos a info@elhilodeoro.com
- Reserva una llamada con Yanua o envíanos un mensaje de WhatsApp al +34 695 85 28 22

La secretaría está abierta de lunes a viernes de 10.00 a 14.00 horas.

