

# CENTRO HOLÍSTICO

PARA EL DESARROLLO HUMANO

Cultivamos la inteligencia emocional  
con conciencia plena



 COLEGIO  
SN. ANGELO

 UNIVERSIDAD  
DE ORIENTE

 UO GLOBAL  
UNIVERSIDAD  
ONLINE





CONSCIOUS RIDING

COLEGIO SN ANGELO

UNIVERSIDAD DE ORIENTE



<b>I.</b>	<b>Bienvenido al Centro Holístico para el Desarrollo Humano</b>	<b>5</b>
<b>II.</b>	<b>Experiencias ecuestres</b>	<b>12</b>
<b>III.</b>	<b>Interactive Farm</b>	<b>20</b>
<b>IV.</b>	<b>Jardín de la salud y huerto</b>	<b>24</b>
<b>V.</b>	<b>Espacios de relajación y meditación</b>	<b>24</b>
<b>VI</b>	<b>Shala</b>	<b>28</b>
<b>VII.</b>	<b>Espacios deportivos</b>	<b>30</b>
<b>VIII.</b>	<b>Team Building</b>	<b>31</b>
<b>IX.</b>	<b>Casa ELMÍ</b>	<b>32</b>
<b>X.</b>	<b>Contacto</b>	<b>34</b>

# I. Te damos la bienvenida a un rincón de bienestar pleno e integral

El Centro Holístico para el Desarrollo Humano del Consorcio Educativo de Oriente es una propuesta que extiende Sn. Ángel, Universidad de Oriente y UO Global Universidad Online, tanto para sus comunidades escolares como para la sociedad en general, donde a través de experiencias que promueven la conciencia, plenitud y bienestar, fomentamos el desarrollo y reforzamiento de la inteligencia emocional.

Aquí, no solo encontrarás un servicio terapéutico profesional y certificado, sino también la calidez de un equipo comprometido con el bienestar en todas sus aristas.

**¡Gracias por confiar en nosotros!**

Estamos encantados de ser parte de esta experiencia transformadora.



# Misión

Nos comprometemos a ser un pilar de transformación y crecimiento personal, guiando a individuos hacia su mejor versión a través de un enfoque integral.



Deseamos fortalecer y enriquecer la inteligencia emocional de cada persona, promoviendo un equilibrio armonioso entre mente, cuerpo y espíritu, creando un espacio donde la consciencia de la salud espiritual, animal, social y ambiental se entrelacen.



# Visión

Nos visualizamos como el corazón palpitante de la comunidad educativa del Consorcio Educativo de Oriente, ofreciendo un espacio de desarrollo humano que potencie el aprendizaje significativo, el liderazgo trascendente y la conexión con la naturaleza como parte esencial de la formación integral.

## Valores



**Integración:** Creemos en la unión armónica entre el conocimiento de saberes y el desarrollo personal.



**Autenticidad:** Promovemos la autenticidad y la conexión con el ser interior como base para el crecimiento y la realización.



**Empoderamiento:** Buscamos empoderar a estudiantes, docentes y personal administrativo para que sean agentes de cambio en sus comunidades.



**Compasión:** Cultivamos un ambiente de aceptación, respeto y cuidado mutuo en el entorno educativo.



**Innovación:** Nos comprometemos a explorar y adoptar nuevas prácticas educativas holísticas que respondan a las necesidades cambiantes del mundo actual.

# Nuestro compromiso **CON TU BIENESTAR**

¡Descubre la magia en nuestro Centro Holístico!

Iniciar el viaje hacia tu interior no podría ser más armonioso que en nuestros espacios. Aquí, te invitamos a sumergirte en la práctica del *mindfulness* y participar en actividades holísticas que no solo nutren tu cuerpo, mente y emociones, sino que también te acercan a la esencia de tu ser.

En el Centro Holístico para el Desarrollo Humano, cada rincón está diseñado para ser tu refugio de bienestar integral. Buscamos crear un equilibrio perfecto entre tu ser y el entorno que te rodea.





Aquí, el significado de bienestar cobra vida. Desde el contacto terapéutico con nuestros amigables animales hasta la conexión con tu entorno, experimentarás un viaje de autoconocimiento y conciencia plena. Un espacio donde cada paso te acerca más a ti mismo y a la maravilla que nos rodea.



**¡Tu aventura holística comienza aquí!**

Descubre nuestros pilares diseñados para nutrir tu mente, cuerpo y espíritu. Disfruta de un espacio donde la armonía, la salud y la conciencia se entrelazan para impulsar tu mejor versión.







## II. EXPERIENCIAS ECUESTRES



### Equinoterapia

Ofrecemos una experiencia terapéutica única con equinoterapia. Como la primera universidad certificada por el modelo **OPPAC**, nuestro equipo profesional y certificado brinda apoyo terapéutico para diversas condiciones médicas y bienestar emocional.



Brinda herramientas que permiten la máxima funcionalidad en los usuarios con discapacidad motriz, sensorial e intelectual, reforzando así el bienestar en general.

## Beneficios de la terapia:



**Mejora del equilibrio y coordinación.**



**Modulación de tono muscular.**



**Mejora de reflejos corporales.**



**Favorece la postura**



**Eleva la autoestima y la seguridad.**



**Mejora la capacidad motriz, comunicativa, cognitiva y sensorial.**



Nos enorgullece ofrecer una alternativa integral en el proceso rehabilitador, mejorando áreas bio-psico-sociales, que tiene como objetivo restablecer tu capacidad funcional y mejorar tu calidad de vida.



**Modalidad:**  
Taller presencial



**Duración de  
la experiencia:**  
50 min



**Edades:**  
Todas las edades



**Horario:**

**Lunes a Viernes**  
10:00 am a 01:00 pm  
2:30 pm a 05:00 pm

**Sábado**  
10:00 am a 01:00 pm  
Previa Cita



**¡Tu experiencia terapéutica única comienza aquí!**



## Aprendiendo con caballos



### ¡Vive, diviértete y aprende junto a nuestros encantadores caballos de la granja!

En nuestro taller, exploramos la interacción con animales, centrándonos en los caballos como equinoterapeutas.

Nos basamos en tres pilares: salud consciente, conexión natural y montar conscientemente.

Creamos experiencias únicas que combinan aprendizaje y diversión, ofreciendo atención personalizada para niños, individualmente o en grupos pequeños.

Nuestro objetivo principal es cultivar la inteligencia emocional y generar estabilidad para un aprendizaje significativo, llamado "visión natural".





**Modalidad:**  
Taller presencial



**Duración de la experiencia:**  
50 min



**Edades:**  
6+ años



**Horario:**

Lunes a Viernes  
10:00 am a 01:00 pm  
2:30 pm a 5:00 pm

## Sábados y Verano



**Modalidad:**  
Taller presencial



**Duración de la experiencia:**  
2 horas y media



**Edades:**  
6+ años



**Horario:**

10:00 am a 01:00 pm  
Previa Cita



## Equinobaby



Desarrolla con tu bebé **una conexión única** con la naturaleza y los animales.

Este taller se enfoca en construir un vínculo afectivo sólido entre padres e hijos a través de una atmósfera integradora y multisensorial que fortalecerá la estimulación temprana. Adaptamos las actividades según las necesidades individuales del bebé, brindándole experiencias enriquecedoras para desarrollar su autoconfianza y seguridad. Todo esto ocurre en un entorno natural que le permite explorar y despertar sus sentidos.



**Modalidad:**  
Taller presencial



**Duración de la experiencia:**  
60 min



**Edades:**  
1 a 6 años



**Horario:** **Lunes a Viernes** 10:00 am a 01:00 pm  
2:30 pm a 5:00 pm **Sábado** 10:00 am a 01:00 pm  
Previa Cita





## Equitación Consciente



En nuestra práctica de equitación, no solo aprenderás las técnicas para montar, sino que también cultivarás una conexión especial con nuestros nobles caballos. Con un enfoque consciente y libre de violencia nos centramos en comprender y respetar sus necesidades para que sean seres felices y vivan una vida plena.

Diseñada para niños y adultos, tiene como objetivo crear conciencia promoviendo la comunicación con los caballos, desarrollando habilidades motoras y elevando la autoestima.



Prepárate para una experiencia transformadora donde no solo aprendes a montar, ¡sino que también **te sumerges en el fascinante mundo de la equitación consciente!**



**Modalidad:**  
Taller presencial



**Duración de la experiencia:**  
60 min



**Edades:**  
3 años en adelante



**Horario:**

Lunes a Viernes  
10:00 am a 01:00 pm  
2:30 pm a 05:00 pm

Sábado  
10:00 am a 01:00 pm  
Previa Cita

### III. INTERACTIVE

# FARM



¡Ven y comparte momentos inolvidables con nuestros adorables animalitos! Este espacio está creado para que los visitantes del CHDH entren en contacto con los animales y su naturaleza.

No solo podrán alimentarlos y convivir con ellos, sino que también aprenderán sobre sus características, cuidados, la vida en su hogar y la interacción con todos los habitantes de la granja.

Múltiples estudios demuestran que el contacto con los animales tiene grandes beneficios en la salud mental ya que combate y previene la depresión y la ansiedad, contribuye a mejorar la psicomotricidad, también estimula el contacto físico y la comunicación.

Hemos evidenciado dichos estudios observando continuamente los efectos positivos que obtienen niños y adultos que nos visitan. Entre ellos destacan la mejora de su autoestima, autoconfianza, seguridad, superación de miedos y estrés.



Nuestros animalitos están no solo para ofrecer un ambiente de paz y tranquilidad, sino también para pasar momentos divertidos e inolvidables en familia.

# NUUESTRA

Burros miniatura



Conejos californianos



Pony



Perros pastor belga



Caballos pura raza española (pre)



Oveja de raza mixta



Perro raza criolla



Caballo Frisón



Gallos curros y gallinas



Caballo Gypsy Vanner



Caballo miniatura



Ovejas pelibuey



Cerdo miniatura



Patos aylesbury



PANDILLA

# IV. JARDÍN DE LA SALUD Y HUERTO



Poniendo manos a la tierra experimentarás el aprendizaje de observar el ciclo que va desde la semilla hasta el fruto y disfrutar de la consciencia alimenticia, la consciencia ecológica y el cuidado del medio ambiente. Recordando que debajo de nuestros pies está el más grande regalo de la naturaleza, la tierra por sí misma.

# V.ESPACIOS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

El entorno natural que nos rodea lo convierte en un ambiente ideal para reconectar con la tierra, despertar la conciencia y sumergirse en prácticas que nutran mente, cuerpo y espíritu.

Escapar de la cotidianidad y ponerse en armonía con la naturaleza proporciona beneficios para nuestro completo bienestar, para estar más presentes y en equilibrio.





## Terraza



Un espacio privado y tranquilo, ideal para meditaciones o cualquier tipo de actividad holística, lúdica o recreativa, cuenta con una increíble vista a jardines y al picadero donde podrás disfrutar de la compañía de los caballos.



## Jardin de Capilla



Contamos con este relajante espacio en el que sus árboles y plantas los acompañarán en el camino a encontrar el equilibrio físico y mental. Éste pacífico jardín es ideal para actividades de yoga, meditación o simple convivencia y esparcimiento.



## Jardin de Picadero



Nuestro espacio más amplio, delimitado por el picadero y las áreas arquitectónicas de Hacienda Real provee una atmósfera vibrante y llena de calma.

## Lectura al aire libre

Nuestro ambiente acogedor facilita la exploración y el conocimiento, brindando beneficios como mayor concentración y reducción del estrés al disfrutar de la lectura en la naturaleza.



# VI. SHALA





El santuario de nuestro centro, el lugar donde nos enfocamos a la espiritualidad en su totalidad, a conectar con la energía suprema para obtener serenidad y plenitud. Sumérgete en una atmósfera silenciosa y tranquila que armoniza tus sentidos, inmerso en olores, texturas y sonidos para tu calma y reflexión.



## VII. Espacios deportivos



Áreas que invitan a la recreación, esparcimiento y convivencia por medio de la activación física y mental para promover un estilo de vida saludable en compañía de amigos y familia.

# VIII. TEAM BUILDING

En el Centro Holístico para el Desarrollo Humano, creemos en el poder de impulsar el bienestar integral en todos los aspectos de la vida. Nuestro programa integral para corporativos va más allá de la oficina; se trata de construir relaciones sólidas y mejorar la calidad de vida de cada colaborador.

Nuestra propuesta se centra en la creación de equipos de trabajo eficientes, fomentando una mejor relación entre el personal. A través de actividades diseñadas específicamente para mejorar el clima laboral, buscamos potenciar la toma de decisiones y la resolución de problemas de manera colaborativa.

Explora estas experiencias que no sólo fortalecerán tus habilidades, sino que también contribuirán al ambiente positivo, equitativo y saludable que todos queremos en nuestro entorno laboral.

**¡Asumamos juntos el camino  
hacia el bienestar!**



# IX. CASA ELMI

The image shows a dining area in Casa Elmi. A dark wood dining table is surrounded by light-colored upholstered chairs. A large window with dark wood frames is in the background. To the right, a wall is made of rough-hewn stone. The ceiling features thick wooden beams. The floor is made of light-colored tiles. A small potted plant is on the left. A white semi-transparent box with text is overlaid on the bottom left of the image.

Un rincón único inmerso en la naturaleza, perfecto para retiros en compañía de personas que buscan armonía plena y crecimiento espiritual.

Los huéspedes, podrán reflexionar, experimentar paz y tranquilidad, apartados de la rutina y el estrés en un ambiente relajado. Contamos con espacios amplios y armónicos que les permitirán descansar y relajarse.



Un refugio de paz  
y tranquilidad  
para un encuentro  
contigo mismo

# CONTACTO



Teléfono

22-1352-1636



Correo

contacto@centroholisticouo.mx



Dirección

Av. Manuel Ávila Camacho  
No. 90 2da sección de cabañas  
Oasis Valsequillo, Puebla.



Facebook

CentroHolisticoDesarrolloHumano



Instagram

centroholistico.dh







# CEN HOLÍS

PARA EL DESAR

NUESTRAS

HR  
HACIENDA REAL

# TRO STICO ROLLO HUMANO

## ALIANZAS

MANOS A LA TIERRA

# Estrategias naturales







