

CENTRO HOLÍSTICO

PARA EL DESARROLLO HUMANO

Cultivamos la inteligencia emocional
con conciencia plena



 COLEGIO
SN. ÁNGEL

 UNIVERSIDAD
DE ORIENTE

 UO GLOBAL
UNIVERSIDAD
ONLINE





CONSCIOUS RIDING

COLEGIO SN ANGEL

UNIVERSIDAD DE ORIENTE



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

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 Colegio 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

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

Ser 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 congruencia y 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 enfoques educativos holísticos que se adapten a las necesidades cambiantes del mundo actual.

Nuestro compromiso **CON TU BIENESTAR**

¡Descubre la magia en nuestro Centro Holístico!

Iniciar tu viaje hacia tu interior nunca fue tan armonioso como en nuestros espacios. Aquí, te invitamos a sumergirte en la práctica del *mindfulness* y participar en actividades holísticas que no solo nutren 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 un refugio de bienestar integral.





Aquí, el significado de bienestar cobra vida. Desde el contacto terapéutico con nuestros amigables animales hasta la conexión con la naturaleza, 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 mente, cuerpo y espíritu. Disfruta de un espacio donde armonía, salud y conciencia se entrelazan para impulsar tu mejor versión.



INTELIGENCIA EMOCIONAL



CONSCIENCIA AMBIENTAL

- ◇ Jardín de la salud
- ◇ Cultura sustentable
- ◇ Responsabilidad ecológica



CONSCIENCIA SOCIAL

- ◇ Emprendimiento social y sustentable
- ◇ Convivencia
- ◇ Servicio y hospitalidad



CONSCIENCIA ANIMAL

- ◇ Conciencia equina
- ◇ Granja interactiva



CONSCIENCIA ESPIRITUAL

- ◇ Visualización
- ◇ Meditación
- ◇ *Mindfulness*
- ◇ Respiración consciente



CONSCIENCIA DE LA SALUD

- ◇ Salud psicológica y emocional
- ◇ Salud física
- ◇ Salud nutricional



II. EXPERIENCIAS ECUESTRES



Equinoterapia

Ofrecemos una experiencia terapéutica única a través de la equinoterapia, respaldada por un equipo de profesionales altamente capacitados para atender diversas condiciones médicas y promover el bienestar emocional. Brinda herramientas que permiten la máxima funcionalidad en los usuarios con discapacidad motriz, sensorial e intelectual, reforzando así el bienestar en general.



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, con el objetivo de restablecer la capacidad funcional y mejorar la 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



¡Aquí empieza tu viaje hacia una experiencia terapéutica única!



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, tanto de forma individual 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 Centro Holístico para el Desarrollo Humano, 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.

Numerosos estudios han demostrado que el contacto con los animales ofrece importantes beneficios para la salud mental, ya que ayuda a combatir y prevenir la depresión y la ansiedad. Además, favorece la mejora de la psicomotricidad, estimula el contacto físico y fortalece la comunicación.

En nuestro trabajo diario, hemos podido observar de primera mano los efectos positivos que experimentan niños y adultos que nos visitan. Entre los efectos positivos destacan el aumento de la autoestima, la autoconfianza, la seguridad, así como la superación de miedos y la reducción del 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



Al poner tus manos en la tierra, experimentarás el aprendizaje del ciclo natural que va desde la semilla hasta el fruto, mientras disfrutas de una mayor conciencia alimentaria, ecológica y ambiental. Así, recordarás que debajo de nuestros pies se encuentra el mayor regalo de la naturaleza: la tierra 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.



Jardín 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. Este pacífico jardín es ideal para actividades de yoga, meditación o simple convivencia y esparcimiento.



Jardín 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 es 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 solo 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, offering a view of other buildings. The ceiling features thick, rustic wooden beams. A prominent feature is a wall made of rough-hewn, light-colored stone. The floor is made of large, light-colored tiles. In the foreground, a portion of a grey coffee table is visible.

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







