

Conecta • Comparte • Transforma

Este **18 de Abril del 2026 de 9 am a 5 pm**, te invitamos a nuestro Wellness Day Puebla 2026 + IHeal.mx, el cual nace como un espacio para pausar, respirar y volver a lo esencial: el cuerpo, la presencia y el bienestar compartido.

Un encuentro para reconectar contigo y con los demás a través de experiencias corporales y prácticas de wellness que invitan a habitar el presente, despertar conciencia y encontrar equilibrio entre mente, cuerpo y emociones.

Creamos un ambiente seguro y acogedor donde compartir desde la empatía y el respeto, fortaleciendo vínculos auténticos y humanos.

Más que un evento, es una experiencia transformadora. Un recordatorio de que el bienestar no es un destino, sino una forma de vivir.

Un espacio para sembrar comunidad y construir juntos una cultura de cuidado y bienestar integral.

A lo largo del día disfrutarás:

Talleres

Platicas

Actividades

Bazar

Área Foodie

Wellness Day

+IHEAL.MX

Hemos creado tres tipos de accesos para que elijas la experiencia que mejor resuene contigo.

Básico

\$500.00

2 Actividades o
Pláticas

Conexión

\$700.00

2 Actividades o
Pláticas + 1 Taller

Integral

\$1,200.00

Full Pass +
Master Class

Formas de pago: Comunícate por mensaje de WhatsApp al 2213521636, proporciónanos tu correo electrónico, número telefónico y los boletos de tu interés.

Se te generará una liga con duración de 24 hrs para realizar tu pago, una vez registrado el pago enviaremos los boletos a tu correo.



DIRECCIÓN:

Av. Manuel Avila Camacho 90,
72960 El Oasis Valsequillo, Pue.

PLÁTICAS



MASTER CLASS PIUR DETOX

Arlette Foglia
@piurdetox

Chef de profesión, egresada del Instituto Culinario de México, trofóloga, especialista en nutrición para la belleza, herbolaria, jugoterapia, alimentación complementaria vegana y apasionada del mantenimiento de la salud por medios naturales.

Pionera de procesos DETOX en México.

Ha ofrecido retiros y contenidos enfocados en el reconocimiento de "La Energía Femenina" a través de rituales con la naturaleza y el uso de herbolaria.



Fitness Mental

Cecy Rendón
@rendon_cecy

Cuenta con 8 libros publicados y un reconocimiento por su aportación a la literatura mexicana por el Instituto Nacional de Bellas Artes. Fundadora y directora de Revista Val'Quirico.

Conferencista internacional en temas de fitness mental, emprendimiento, liderazgo femenino y finanzas personales. Ha colaborado con Televisa con la cápsula semanal: "Tu dinero", y ha realizado proyectos en conjunto con Val'Quirico, ¡Ay Guey!, Liverpool y Africam Safari.

Empresaria e inversionista de diversas industrias, entre sus negocios destaca Hamo, marketplace para productos hechos a mano, hechos en México y Monau.



ARCANOS MAYORES DEL TAROT

Raúl de la Torre
@ihealmx

Terapeuta referente en el bienestar energético que fusiona la espiritualidad práctica con herramientas contemporáneas como la tecnología frecuencial (Healy) y programas de abundancia. Su enfoque integral promueve el autocuidado consciente y sostenible, facilitando procesos de armonización y claridad mental. A través de talleres y terapia personalizada, impulsa una narrativa de autenticidad y responsabilidad, posicionando el bienestar como un recurso fundamental para el éxito y el desarrollo humano.

Haremos un recorrido introductorio y profundo por los 22 arcanos mayores del tarot como mapa simbólico de conciencia y evolución personal. Aprenderemos a comprender su lenguaje arquetípico, su estructura iniciática y cómo interpretarlos de forma práctica y consciente, integrando intuición y técnica para lecturas claras y con fundamento.



REGISTROS AKÁSHICOS

Xareni Domínguez
@espiraldelis



Mi nombre es Xareni y tengo 7 años guiando a las personas a conectar con su alma, ingeniera de profesión pero bruja de corazón, he atendido a más de 2500 personas en sesiones de registros akáshicos, capacitado a casi 10k personas en temas de la industria y en temas espirituales.

Entenderemos qué son los registros akáshicos, en dónde están, cómo puedo acceder a ellos y para qué me sirve conocer mis karmas de vidas pasadas. Haremos una pequeña meditación para entrar a los registros y explorar las sensaciones, conectar con nuestro propio espacio álmico para poder hacerlo en casa.



Manos a la tierra

BIENESTAR INTEGRAL

Andrea Agüera
@estrategias_naturales

Este taller invita a comprender al ser humano como una unidad compuesta por dimensiones físicas, mentales, emocionales y espirituales que necesitan equilibrio para florecer. A través de una mirada preventiva y consciente, propone aprender a reconocer las primeras señales del cuerpo antes de que aparezca la enfermedad, entendiendo la salud como un estado dinámico de armonía —similar al movimiento del Yin-Yang— que se construye en relación con nuestro entorno, nuestras decisiones y nuestra energía vital.



TALLERES

NUMEROLOGÍA PITAGÓRICA (Nivel Básico – Esencial)

Raúl de la Torre
@ihealmx



Terapeuta referente en el bienestar energético que fusiona la espiritualidad práctica con herramientas contemporáneas como la tecnología frecuencial (Healy) y programas de abundancia. Su enfoque integral promueve el autocuidado consciente y sostenible, facilitando procesos de armonización y claridad mental. A través de talleres y terapia personalizada, impulsa una narrativa de autenticidad y responsabilidad, posicionando el bienestar como un recurso fundamental para el éxito y el desarrollo humano.

Una introducción práctica a la numerología basada en las enseñanzas de Pitágoras, enfocada en comprender el significado vibracional de los números y su influencia en la personalidad, los talentos y los ciclos de vida. Aprenderás a calcular e interpretar tus números esenciales de forma sencilla, clara y aplicable.



BODY PRAY

Vrinda Sanación
@vrindasanacion

Artista del espíritu, cofundadora de Parvati, Escuela de Artes Sanadoras, Círculo Sagrado y Mujer Espiral. Terapeuta holística, poetisa y cantante, con un enfoque que integra arte, sonido y conciencia corporal como caminos de autoconocimiento y servicio.

Body Pray es una experiencia en círculo, mixta, donde el cuerpo se reconoce como un canal de oración, presencia y regulación interna. A través de herramientas de equilibrio somático, coherencia cardíaca y meditación guiada, se crea un espacio seguro para habitar el cuerpo con mayor conciencia, calma y conexión.



TALLER REGISTROS AKÁSHICOS

Xareni Domínguez
@espiraldelis

Dos horas prácticas en donde conectarás a través de un péndulo con tus registros akáshicos. Se les prestará un péndulo a todos los participantes para que ellos mismos puedan generar y practicar en vivo preguntas que quieran hacerle a su alma, van a llevarse respuestas en el momento.

Este taller tiene dos objetivos, primero que sepan usar un péndulo y el segundo es que sepan acceder y preguntar a sus registros akáshicos.



BOTIQUIN DE EMERGENCIAS EMOCIONALES

Andrea Agüera
@estrategias_naturales

En Manos a la Tierra, el botiquín de emergencias emocionales es una herramienta de autocuidado consciente diseñada para acompañarnos en momentos de desregulación, crisis interna o saturación emocional.

Así como un botiquín físico atiende heridas visibles, este botiquín atiende lo invisible: emociones intensas, pensamientos repetitivos, ansiedad, miedo, tristeza o desconexión.



Manos
a la
tierra

CEREMONIA DE CACAO

Blanca Chávez
@cacaomuse

La Musa del Cacao es un puente entre el cacao ancestral y el mundo contemporáneo. Con más de 20 años de experiencia, honra al cacao como semilla de conciencia, medicina y arte, guiando experiencias que abren el corazón y acompañan procesos de transformación.

La ceremonia de cacao es un espacio guiado para beber cacao ceremonial, conectar con el corazón y entrar en un momento de calma, introspección y apertura emocional, acompañado de intención y presencia consciente.



ACTIVIDADES



TERAPIA CON CABALLOS

Arturo Martínez
@arturomara

Arturo Martínez es fisioterapeuta y facilitador integral del bienestar. Desde un enfoque humanista, acompaña a las personas a reconectar con su cuerpo y emociones para vivir con mayor presencia. Facilita procesos de **conciencia** asistida con caballos, creando espacios seguros de escucha, autenticidad y transformación.

Durante la actividad, el caballo actúa como un espejo emocional, invitándote a tomar conciencia de tu estado interno a través del vínculo humano-animal. Una experiencia vivencial que promueve conexión, bienestar emocional y autenticidad.

**CENTRO
HOLÍSTICO**
PARA EL DESARROLLO HUMANO



FITNESS STEP

Majo Villa
@fitness.step.puebla

Soy Majo Villa creadora de Fitness Step, con mas de 10 años de experiencia impartiendo clases fitness, amante del movimiento, de buscar y hacer cosas nuevas, cosas que representen reto y nos ayuden a crecer.

Fitness Step es un método donde vas a trabajar fuerza, resistencia, cardio y coordinación. Son 60 minutos donde vas a conectar cuerpo y mente para fortalecer cada músculo. Cada clase es un reto nuevo, cada clase saca lo mejor de ti. En Fitness Step te vas a sorprender de lo lejos que puedes llegar.



NEUROCALM EXPERIENCE

Arminda Bastos
@mindsoulexperience

Arminda Bastos es la creadora de MindSoulExperience, un método vivencial donde la respiración, el sonido y el té se convierten en un lenguaje común para regresar al equilibrio, entrenar la mente y recordar que el bienestar no se fuerza: se cultiva.

Esto es lo que experimentarán:

Respira. Siente. Regresa a ti. Una inmersión en sonido, respiración y té dentro de un espacio seguro creado para reconectar con tu esencia.



**MIND
SOUL**

CYCLING

Orlando Lumbreras

@beatnesspue

BEATNESS

Mi meta va mucho más allá de dirigir entrenamientos: creo experiencias que transforman mental y físicamente a las personas. A través de cada sesión de mis clases y cada preparación para competencias, impulso a mis alumnos a descubrir su disciplina, resiliencia y confianza.

¡El cycling es pura energía sobre ruedas! Una experiencia intensa y liberadora. No se trata solo de "hacer cardio", sino de dejarlo todo en cada subida imaginaria. Es ideal para desconectar del estrés, fortalecer piernas y corazón, y compartir buena vibra en grupo mientras desafías tus propios límites.



INMERSIÓN EN HIELO

David PyA

@reset_consciente.mx



Originario de Puebla y formado en Toronto, mi visión de la nutrición evolucionó: entendí que para una salud óptima, el cuerpo necesita ser alimentado, pero el alma necesita ser templada. Con más de 8 años de experiencia, mi metodología hoy fusiona la disciplina culinaria con el poder del Breathwork (Respiración Consciente).

Como parte del grupo Reset, te acompaño a hackear tus verdaderos límites a través de una triada de transformación: Cuerpo, mente, alma y yakisugi.



YOGA Y SONIDO

Brenda Agüera

@brenda.aguera



Soy experta en la creación de experiencias transformadoras, tanto online como presenciales, en Miami y México, con un enfoque en bienestar integral ayudado a mis clientes a conectar con su propósito y su versión más auténtica.

Con más de 7 años de experiencia, me he dedicado a guiar a cientos de personas en su camino hacia el autoconocimiento y la evolución personal. Cuento con certificaciones de terapia de sonido, *life coaching*, *access consciousness* y 200 hrs de yoga.



BIODANZA

Luis Piñón

@movconsciente210g



El arte de danzar la vida hacia el desarrollo humano.

Con una trayectoria marcada por la entrega y el acompañamiento, José Luis Piñón Mora es un facilitador de Biodanza que ha dedicado la última década a transformar vidas a través del movimiento, la música y el encuentro grupal.

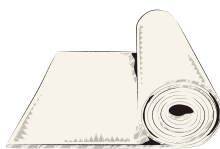
La Biodanza no es sólo una técnica, es un servicio al corazón. Su enfoque combina la experiencia técnica con una sensibilidad empática, permitiendo que cada participante descubra su propio potencial en un ambiente de respeto, ritmo y armonía.



RECOMENDACIONES



ROPA CÓMODA



MAT DE YOGA



GORRA Y
BLOQUEADOR SOLAR



Para seguir todos los pormenores del
Wellness Day 2026 + Iheal.mx síguenos en
nuestras redes sociales:

📷 **centroholistico.dh**

🌐 **centroholistico.mx**

O escribenos a:

contacto@centroholisticouo.mx

📞 **2213521636**

**CENTRO
HOLÍSTICO**
PARA EL DESARROLLO HUMANO

Nuestros aliados:

heal
wellness

green me®

DELUZ
KOMBUCHA

HR
HACIENDA REAL