

14, 15 Y 16 DE NOVIEMBRE 2026

Pausa viva.

Sentir
Sin
Culpa

Aprende a gestionar lo que sientes, aliviar el estrés y recuperar tu vitalidad.

HACIENDA CASCANUECES
VILLA DE LEYVA

Cupos Limitados

MÁS INFORMACIÓN:
+57 313 329 64 74

INVITAN:

mente aprende
conciencia en lo cotidiano

EL DIVÁN ROJO

Tres días para dejar de funcionar en automático.

Trabajas, respondes, solucionas y cuidas de todos. Cumples con lo que "tienes que hacer". Pero por dentro, tu mente no para. Hay días en los que cualquier cosa te irrita, cargas con una preocupación constante o estas con tanto cansancio que ni el descanso te recupera.

Muchas veces, ni siquiera sabes exactamente qué estás sintiendo o qué hacer con eso.

Pausa Viva es una experiencia psicológica vivencial y clínicamente informada —*con una mirada integral de la salud****— cuidadosamente diseñada para ti que llevas demasiado tiempo funcionando bajo carga.***

PAUSA VIVA propone cuatro movimientos:

COMPRENDER: qué te está afectando, abrumando o cansando.

RECUPERAR: descanso, límites y vitalidad.

REGULAR: lo que sientes, en lugar de luchar contra ello.

TRANSFORMAR: tu vida con cambios reales y sostenibles.





Pausa viva
Sentir Sin Culpa

Este retiro es para ti si...

- **Tu mente sigue trabajando incluso cuando tu cuerpo intenta descansar.**
- **Te irritas, te desbordas o vives anticipando lo que puede salir mal.**
- **Cuidas, respondes y resuelves tanto que has dejado tus propias necesidades para después.**
- **Sabes que necesitas parar, pero cuando lo haces aparece la culpa.**

Si quieres...

__Comprender__ qué te está agotando.
Aprender a __regular__ lo que sientes.
__Recuperar__ descanso, límites y vitalidad.

Te esperamos en __Pausa Viva.__

Abordaremos

Trabajaremos un método directo, profundo y aplicable a tu vida:

COMPRENDER
Darle sentido a lo que sientes.

Acércate a tus emociones con curiosidad y compasión. Reconoce qué las activa y explora las necesidades, experiencias, aprendizajes, vínculos y factores físicos que pueden estar detrás de tu manera de sentir y responder hoy.

Comprender antes que juzgar.

REGULAR
Aprender a atravesar lo que sientes.

No se trata de controlar, reprimir ni dejar de sentir. Aprende recursos para transitar el estrés, la ansiedad y las emociones intensas con mayor conciencia, seguridad y autocompasión, reconociendo también cuándo necesitas apoyo y corregulación.

Regular sin reprimir.

RECONECTAR
Volver a lo que te sostiene.

Reconecta con tu cuerpo, tus necesidades, el descanso, el placer y aquello que devuelve vitalidad. Fortalece también tus vínculos, pertenencia y redes de apoyo, porque el bienestar no se construye únicamente en soledad.

Cuidarte también es dejarte cuidar.

TRANSFORMAR
Llevar lo aprendido a tu vida.

Integra lo vivido en decisiones posibles: límites que necesitas proteger, conversaciones pendientes, apoyos que puedes activar y prácticas que quieres sostener. Construye un plan propio desde la compasión y la realidad, no desde una nueva exigencia.

Cambios reales y sostenibles.

CONOCE ALGUNAS DE NUESTRAS HERRAMIENTAS

- **Evaluación psicológica y biomarcadores:** Una revisión integral que reune test psicológicos y análisis de laboratorio —solicitados desde tu inscripción— para explorar esos factores físicos y biológicos que están afectando tu bienestar mental.
- **Terapia EMDR:** Una intervención basada en EMDR para trabajar el malestar que dejan situaciones estresantes del presente. A través de estimulación bilateral y ejercicios guiados, buscamos reducir la activación emocional y corporal y favorecer una mayor sensación de calma y estabilidad.
- **Mindfulness:** Un espacio para entrenar tu atención y aprender a habitar el momento presente con claridad y compasión.
- **Tai-chi:** Una práctica de movimientos conscientes y fluidos que conecta tu cuerpo, tu mente y tu respiración para disolver la tensión y recuperar el equilibrio interior.
- **Nidra Yoga:** “Yoga del sueño” Una práctica de descanso profundo guiado que ayuda a soltar tensiones físicas y emocionales.
- **Cuencos Tibetanos:** Una experiencia sonora y contemplativa que utiliza vibraciones armónicas para inducir una relajación profunda, favorecer la pausa y conectar con la atención corporal.

¿Quiénes te guiarán?



Jorge Franco

Médico neuropsiquiatra y director médico de Mente Aprende. Su trabajo integra salud mental, mindfulness, medicina mente-cuerpo y psicoeducación.



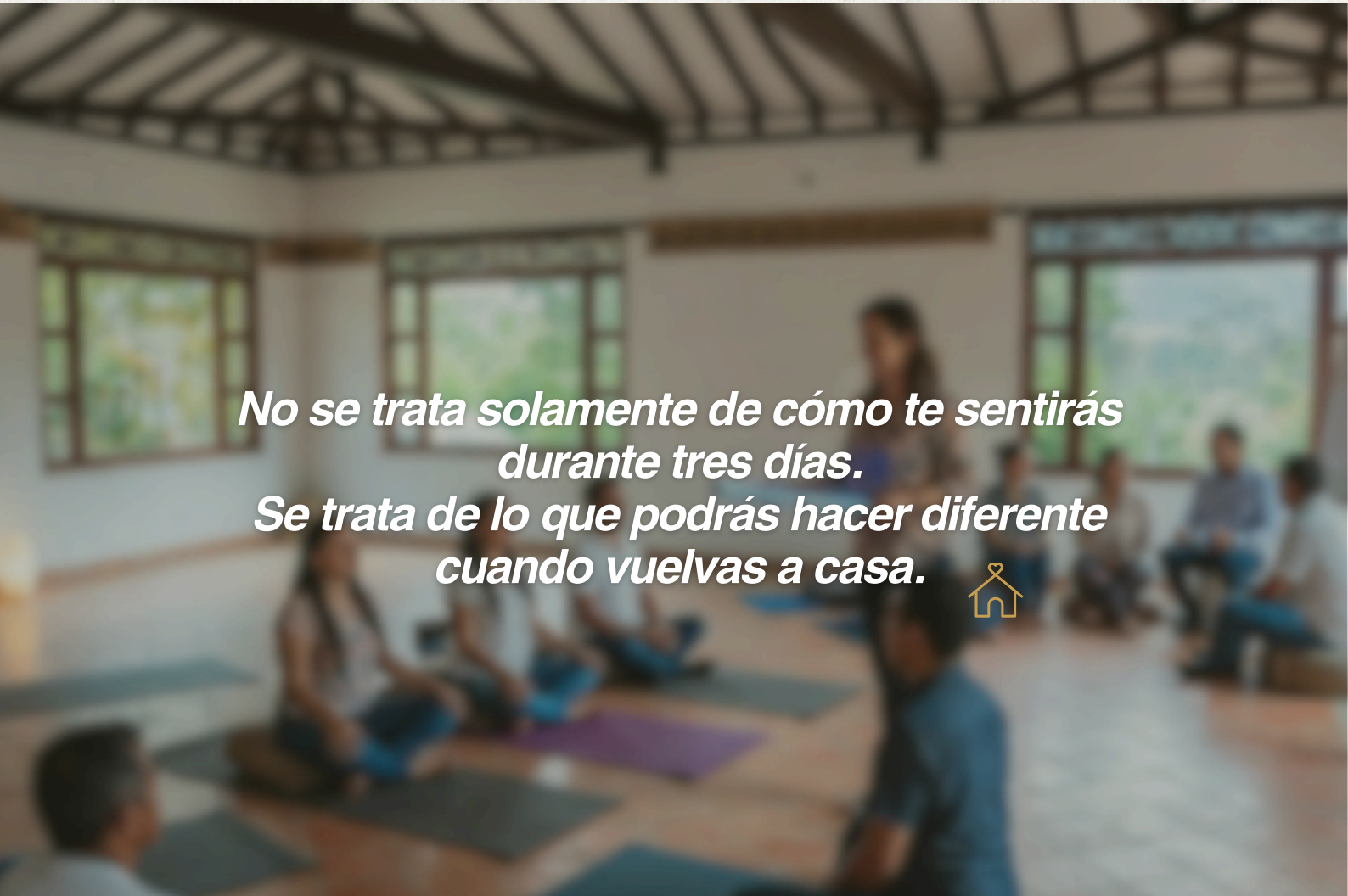
Alejandra Quintero

Psicóloga, terapeuta y consultora EMDR y educadora sexual. Su trabajo integra trauma, regulación emocional y una comprensión biopsicosocial de la salud mental.



Stephany Buitrago

Instructora certificada de yoga y meditación, con formación en Yoga Nidra y prácticas contemplativas orientadas al bienestar cuerpo-mente.



No se trata solamente de cómo te sentirás durante tres días.
Se trata de lo que podrás hacer diferente cuando vuelvas a casa.

Incluye

Pausa Sentir Sin Culpa viva.

Alojamiento **2 noches** en Hacienda Cascanueces en Villa de Leyva.

Acomodación: Habitaciones estándar o superior, en acomodación individual o doble.

Alimentación completa: opción regular, vegana o vegetariana.

Todas las **actividades** del retiro (Conferencias, Mindfulness, Terapia EMDR, Nidra Yoga, Tai-Chi, Cuencos Tibetanos y más.

Materiales impresos y digitales para profundizar tu práctica.

Kit de bienvenida y **Tool Kit Pausa Viva 2.**

AL TERMINAR PAUSA VIVA, TAMBIÉN TE PODRÁS LLEVAR:

- **Un mapa para reconocer tus estados emocionales** antes de desbordarte.
- **Herramientas** concretas de **regulación para momentos de estrés.**
- Una **valoración general**, por medio de **test y laboratorios clínicos**, de variables que pueden estar afectando tu bienestar.
- Una comprensión más clara de **qué está drenando tu energía.**
- Prácticas de descanso y recuperación que podrás repetir en casa.
- **Criterios para reconocer** cuándo necesitas **poner un límite** y aprender a sostenerlo **sin quedar atrapado en la culpa.**
- Una hoja de **ruta personalizada de 30** días para **llevar lo aprendido** en el retiro a tu vida cotidiana y sostener los cambios en el tiempo.



HACIENDA

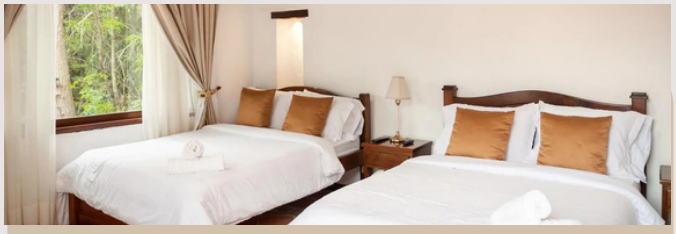
Cascanueces

VILLA DE LEYVA

BOYACÁ-COLOMBIA

Elegimos un espacio que nos permita alejarnos durante unos días del ruido, las obligaciones y la rutina. **Naturaleza, tranquilidad y tiempo.**

Inversión Según tu Acomodación



Estándar

ACOMODACIÓN INDIVIDUAL

TARIFA PLENA	$2.750.000 c/u $1.010 USD
TARIFA PREVENTA HASTA 20 OCTUBRE	$2.557.500 c/u $939 USD

ACOMODACIÓN DOBLE
(PAREJA O AMIG@S)

TARIFA PLENA	$2.230.000 c/u $820 USD
TARIFA PREVENTA HASTA 20 OCTUBRE	$2.074.000 c/u $760 USD



Superior

ACOMODACIÓN INDIVIDUAL

TARIFA PLENA	$2.900.000 c/u $1.060 USD
TARIFA PREVENTA HASTA 20 OCTUBRE	$2.697.000 c/u $986 USD

ACOMODACIÓN DOBLE
(PAREJA O AMIG@S)

TARIFA PLENA	$2.315.000 c/u $850 USD
TARIFA PREVENTA HASTA 20 OCTUBRE	$2.155.000 c/u $790 USD

Precio especial de **preventa hasta el 20 de OCTUBRE.**
Pregunta por el descuento.

Descuento exclusivo para **pacientes Mente Aprende y El Diván Rojo**

Te ofrecemos la posibilidad de **pagar en cuotas.**
Pregunta cómo acceder.



Separa tu cupo con el 30% **del valor.**

✧ ¿Quieres **llegar antes** y comenzar tu experiencia con calma?
Puedes llegar a **Villa de Leyva desde el viernes 13 de noviembre.**

Pregunta por nuestra opción de hospedaje anticipado y **disfruta de las instalaciones desde las 3:00 p.m.**

✧ **Sabemos que pueden surgir imprevistos.**

Si necesitas cancelar tu participación:
Hasta el 30 de septiembre: devolución del 100 % del valor pagado.
Del 1 al 20 de octubre: devolución del 50%.
A partir del 21 de octubre: no se realizarán reembolsos.

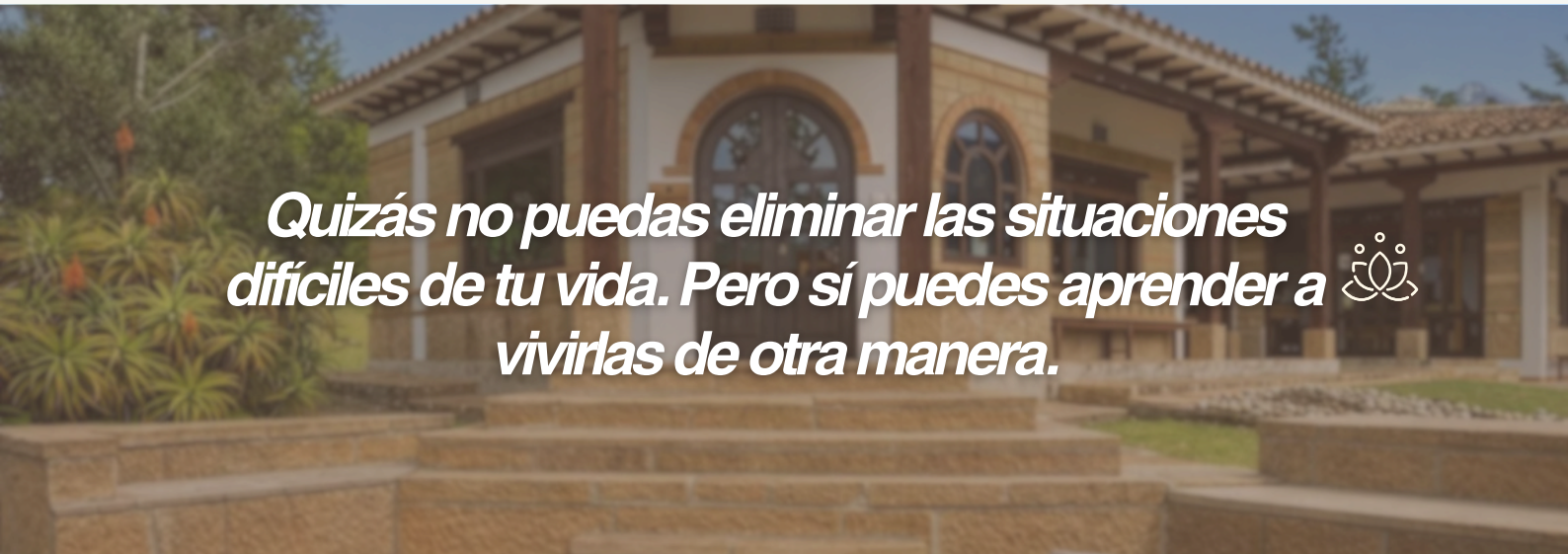
DATOS BANCARIOS:

Bancolombia
Cuenta de ahorros **81400003235**
A nombre de: Mente Aprende SAS
Nit 901631356

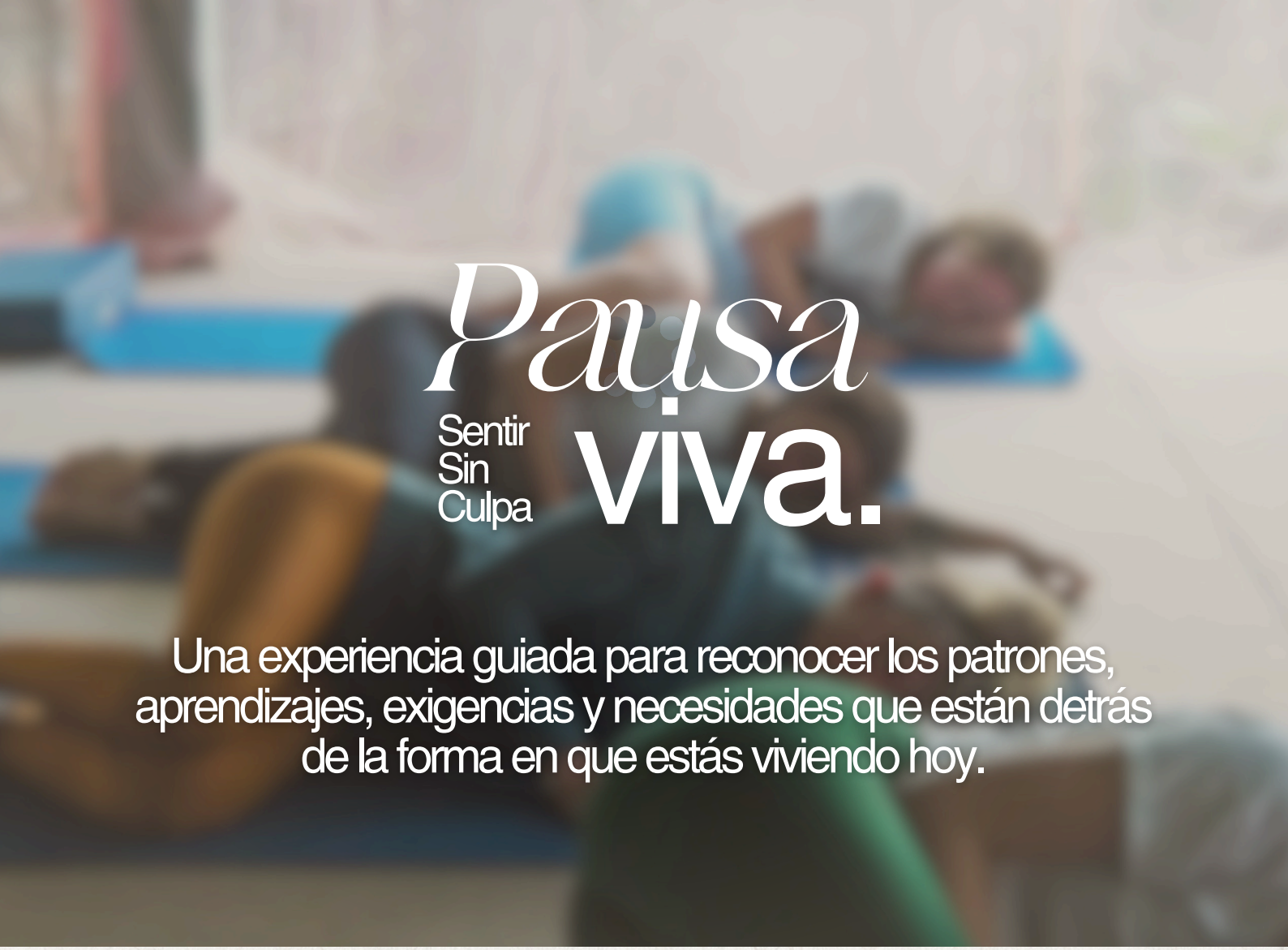
DAVIVIENDA
Cuenta de ahorros **108900221822**
A nombre de: Mente Aprende SAS
Nit 901631356

Bre-B
Tranfiere a la llave **0051877157**
Mente Aprende SAS

PayPal
Para pagos internacionales
A la cuenta pupofranco@gmail.com



Quizás no puedas eliminar las situaciones difíciles de tu vida. Pero sí puedes aprender a vivirlas de otra manera.



Pausa viva.

Sentir
Sin
Culpa

Una experiencia guiada para reconocer los patrones, aprendizajes, exigencias y necesidades que están detrás de la forma en que estás viviendo hoy.

Cupos Limitados

Escríbenos para

MÁS INFORMACIÓN:

+57 313 329 64 74

Pregunta por nuestros precios especiales de **Preventa**, **pacientes Mente Aprende y El Diván Rojo** y nuestros métodos de pago.

VILLA DE LEYVA
BOYACÁ-COLOMBIA

INVITAN:

mente aprende
conciencia en lo cotidiano

EL DIVÁN ROJO