



ALUZA
MINDFUL

·mindfulness y turismo·

Mindfulness

La calma de estar presente

Sesión de mindfulness

Una pausa para encontrar calma, equilibrio y claridad en el presente.



Taller de mindfulness

Un taller de 8 semanas para gestionar tus pensamientos y vivir con más serenidad.

Meditación

Una sesión de meditación para despejar la mente y encontrar tu equilibrio interior.



Turismo

Más allá de las rutas de siempre

Naturaleza

Conecta con la tierra, los sentidos y el silencio que renueva: caminatas conscientes, amaneceres, jardines, miradores...



Ciudad

Contempla rincones urbanos para mirar con otros ojos y sentir su pulso: crucero meditativo al atardecer, barrios con alma, artesanos...

Patrimonio

Siente los lugares emblemáticos donde la historia se vive en el ahora.



El viaje de Ángeles

Quién soy y para qué te acompaño

Me dedico al turismo desde hace tres décadas. La vida giró mi brújula hacia la conexión auténtica entre las personas y los lugares, siempre buscando la experiencia de estar plenamente presente.

Soy instructora certificada de Mindfulness y Meditación por la INMTA, guía turístico habilitado, con formación en coaching, formadora y especialista en turismo consciente. Esta combinación me permite diseñar y facilitar experiencias que no solo muestran un lugar, sino que lo revelan desde dentro: con calma, atención y respeto por su esencia.

Mi vocación docente me impulsa a llevar estas competencias allí donde puedan generar un impacto positivo. Cada propuesta se adapta al contexto y a las personas que participan, para que la experiencia sea cercana, útil y transformadora.

Mi objetivo es que cada persona se lleve herramientas prácticas para cultivar calma, claridad y bienestar, y pueda aplicarlas en cualquier momento y lugar, mejorando así su forma de relacionarse consigo misma, con los demás y con su entorno

En Aluza Mindful uno mis dos grandes pasiones: el arte de acompañar y el de habitar el momento.

Acompaño a las personas a detenerse en medio del ruido, a respirar con calma y a descubrir que, en cada sesión, en cada actividad, hay un espacio seguro donde cuidarse, escucharse y reconectar con lo que de verdad importa.





Gracias

Contacto

Ángeles Torregrosa

aluzamindful@gmail.com

+34 637 107 408

Redes Sociales:

[@aluzamindful](https://www.instagram.com/aluzamindful)

www.linkedin.com/in/angelestorregrosa

