

Incentivos con alma

by Aluza Mindful

Experiencias conscientes y
sensoriales en Sevilla



**Porque las mejores experiencias se miden
en conexión, bienestar y autenticidad**

01. Introducción

Cuando el incentivo se convierte en inspiración

Aluza Mindful transforma el concepto de incentivo en una vivencia profunda y sensorial a través de experiencias que unen arte, patrimonio, naturaleza y atención plena para ofrecer un espacio de calma, conexión y belleza.



Incentivos con Alma by Aluza es una propuesta pensada para organizaciones que desean cultivar bienestar, cohesión y propósito a través de experiencias auténticas en Sevilla.

**Este es un espacio para sentir,
para reconectar contigo y con los
demás desde la naturalidad.**



02. Propuesta de valor

El valor de parar para reconectar.

Más que una actividad, te propongo una pausa consciente en el ritmo de la entidad: un momento para respirar, mirar con otros ojos y reconectar con el entorno y los que te rodean.

¿Para qué?

- Para reducir el estrés y reforzar la cohesión emocional.
- Para estimular la creatividad y la comunicación empática.
- Para fomentar la presencia, la escucha y la calma colectiva.



03. Experiencias destacadas

Experiencias conscientes en Sevilla

Pasos con Alma	Lugares con Esencia	Respira el Río
Recorridos guiados por barrios y parques con microprácticas de atención plena.	Encuentros con edificios históricos o espacios patrimoniales donde la historia se entrelaza con el silencio y la atención plena.	Crucero guiado en embarcación sostenible y sesión de atención plena: respiración, silencio y calma al atardecer.
Duración: 1,5 h	Duración: 2 h	Duración: 1,5 h
<i>Ideal para: cohesión y desconexión urbana.</i>	<i>Ideal para: vivir la historia desde la calma y la contemplación.</i>	<i>Ideal para: cierre emocional del día.</i>
Mindful & Art Experience	Mindful & AOVE Experience	Mindful & Wine Experience
Experiencias creativas donde el arte se convierte en una forma de meditación.	Experiencia sensorial de degustación guiada donde cada aroma se convierte en una meditación.	Recorrido slow entre viñedos culminando con una cata mindful de vinos locales guiada desde la atención plena a los sentidos
Duración: 2 h	Duración: 2 h	Duración: 2,5 h
<i>Ideal para: creatividad y trabajo en equipo.</i>	<i>Ideal para: despertar los sentidos y conectar con la tierra.</i>	<i>Ideal para: cierre emocional del día.</i>

04. Otras experiencias con alma

Complementos para un día consciente en Sevilla.

Flamenco Consciente

Movimiento, respiración y energía a través del compás flamenco.



Mindful Morning corporativo

Respiración, movimiento y café consciente para empezar el día.



Silencio en el Parque María Luisa

Caminata slow entre naturaleza y arquitectura.

Retiro urbano

Combinación de varias experiencias, comida consciente y espacios de reflexión.



05. Formatos Mindful by Aluza

Tres formas de vivir la experiencia Aluza

ESENCIA: La belleza de lo simple.

Experiencias breves (1–2 h) que invitan a una pausa consciente en el ritmo del día.



ARMONÍA: El equilibrio entre calma y creatividad.

Medio día de experiencias slow que combinan mindfulness, arte y gastronomía consciente.



INMERSIÓN: Un viaje transformador de bienestar y presencia.
Jornada completa en la que cada momento se convierte en una experiencia significativa.



¡Creemos juntos experiencias que dejan huella!

Porque el verdadero incentivo no es solo celebrar resultados, Sino ofrecer un espacio donde el equipo pueda **RESPIRAR, SENTIR, RECONECTAR.**

Una invitación a dejar a un lado los títulos, las agendas y los trajes, para volver a la esencia: **LA PERSONA QUE HAY DETRÁS DEL CARGO.**

Porque cuando nos quitamos la corbata — real o simbólica— es **CUANDO REALMENTE APARECE LA AUTENTICIDAD.**

Cada experiencia es una invitación a volver al **PRESENTE**, a descubrir la belleza en **LO SENCILLO** y a fortalecer los **VÍNCULOS** humanos.

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

Creadora de Aluza Mindful

Experiencias de turismo consciente en Sevilla

aluzamindful@gmail.com

+34 637 107 408

Redes Sociales:

[@aluzamindful](#)

www.linkedin.com/in/angelestorregrosa

