

LA SOÑADA CONEXIÓN VITAL

Pausa Vital

Volver a vos para recuperar claridad, calma y energía

Una experiencia vital de recuperación somática y orgánica, en la montaña y con vistas panorámicas al lago Traful.

DOS O TRES NOCHES • GRUPOS REDUCIDOS

11 de septiembre • 30 de octubre • 27 de noviembre

Villa Traful • Patagonia Argentina

Quizás no necesitás exigirte más



Quizás necesitás un lugar donde dejar de hacer y de sostenerlo todo, para aprender a sostenerte de una manera nueva.

Pausa Vital crea las condiciones para que el cuerpo salga del automatismo, recupere su ritmo y vuelva a encontrar más estabilidad. No se trata de rendir mejor: se trata de volver a escucharte.

Cuando seguís pudiendo, pero algo ya pide una pausa

Tal vez hoy te reconocés acá

Sostenés responsabilidades, resolvés y seguís adelante, pero te sentís cansada, sobrepasada o en alerta. Dormís sin descansar. Te cuesta concentrarte, tomar decisiones o disfrutar. Tu cuerpo empieza a pedirte aquello que tu voluntad viene postergando.

No es falta de voluntad

El estrés sostenido puede afectar el descanso, la energía, la atención, el estado de ánimo, los vínculos y la capacidad de recuperación del organismo. Pausar no es abandonar tu vida: es crear un punto de apoyo para volver a habitarla.

Pausa Vital no es FloreSer en versión más suave

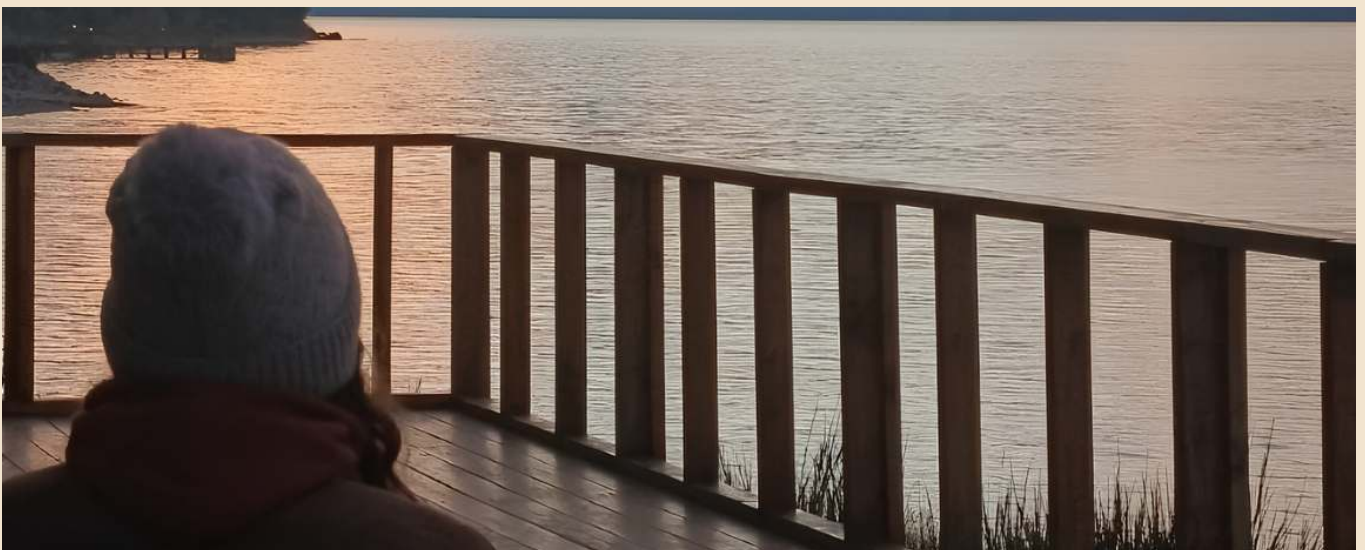
Pausa Vital

Parte de la sobrecarga, el estrés o la ansiedad. El camino comienza en el cuerpo, el descanso, la respiración, el movimiento, la naturaleza y la regulación del sistema nervioso. Lo emocional puede expresarse, pero sin forzarlo.

FloreSer

Es una experiencia temática de trabajo interno más profundo. Integra somática, mirada sistémica y constelaciones para reconocer historias, dinámicas y movimientos de una nueva etapa.

En Pausa Vital primero recuperamos suelo interno. Desde allí pueden aparecer una mente más clara, un corazón más tranquilo y mejores condiciones para elegir.



Tu sistema nervioso necesita señales de seguridad



Cuando el organismo percibe seguridad, puede disminuir la defensa permanente y recuperar recursos que habían quedado ocupados en sobrevivir al día a día.

Durante la experiencia vas a comprender cómo responde tu sistema nervioso y a reconocer tus propias señales de activación, agotamiento y regulación.

No buscamos eliminar las emociones difíciles. Creamos condiciones para que puedas sentir con mayor amplitud, volver al presente y recuperar capacidad de elección.

Volver al ritmo que tu cuerpo puede sostener

- Descanso real y disminución de estímulos.
- Respiración consciente y recursos somáticos de regulación.
- Movimiento amable, movilidad, flexibilidad y liberación de tensiones.
- Alimentación consciente y nutritiva en la modalidad Integral.
- Naturaleza, silencio y tiempos de integración.



Sentir sin desbordarte y sin tener que explicarlo todo



Pausa Vital no evita lo profundo. Se acerca de otra manera: desde el registro corporal, la presencia y la seguridad suficiente para escuchar lo que hoy necesita atención.

A veces la claridad no aparece pensando más. Aparece cuando el organismo deja de defenderse, el ruido baja y podés reconocer qué sentís, qué necesitás y qué ya no querés seguir sosteniendo igual.

No venís a convertirte en otra persona. Venís a recuperar presencia, energía y recursos para volver a vos.

Un recorrido cuidado, sin exigencia

Comprenderte

Aprendizaje sobre el funcionamiento del sistema nervioso, reconocimiento de respuestas frente al estrés y recursos concretos para favorecer la regulación.

Habitar el cuerpo

Respiración consciente, meditación, movimiento, movilidad, flexibilidad, liberación de tensiones y automasaje.

Recibir la naturaleza

Caminatas conscientes, baños de bosque, contemplación del lago, silencio, descanso y espacios de lectura.

Integrar

Escritura reflexiva, dinámicas de conexión, recursos de coaching, ronda de cierre y ritual de integración.

La montaña también forma parte del proceso



La Soñada Conexión Vital está emplazada en la montaña, con vistas panorámicas al lago Traful. El paisaje, la amplitud y el silencio no son un fondo: acompañan la regulación, el descanso y la posibilidad de volver al presente.

Cada espacio está amorosamente preparado para recibirte con cercanía, cuidado y respeto por tu propio ritmo.

Elegí vivirla en dos o tres noches

Dos noches

Llegada el primer día a las 14 h. Las actividades comienzan luego de las 16 h. El tercer día, después del desayuno, realizamos prácticas de integración y el retiro finaliza a las 13 h.

Tres noches

Después del cierre de las 13 h, quienes elijan continuar tienen la tarde para descansar o recorrer Villa Traful. Más tarde nos reencontramos para AtardeSer, cena de despedida y una noche adicional.

En ambas opciones hay actividades, pausas y tiempos de integración. No se trata de llenar cada hora, sino de permitir que la experiencia pueda asentarse.



Tu estrella guía

Durante Pausa Vital vas a elegir un área de tu vida que hoy necesita ser mirada y reconfigurada. No para resolverlo todo durante el retiro, sino para reconocer qué es esencial y hacia dónde querés orientar tu energía.

Una dirección simple, posible y propia

Esa estrella guía se transforma en un punto de referencia para tus decisiones y en una práctica pequeña que puedas sostener al regresar.



Terminar el año energizada, no drenada

La propuesta no termina cuando dejás Villa Traful. Queremos que puedas llevarte una experiencia interna reconocible y recursos que entren en tu vida cotidiana.

- Reconocer antes las señales de sobrecarga.
- Volver al presente con recursos simples.
- Distinguir exigencia de verdadera necesidad.
- Cuidar tu energía al tomar decisiones.
- Recordar la dirección elegida en tu estrella guía.



AtardeSer en la montaña



Una invitación a quedarte un poco más. El retiro de dos noches finaliza a las 13 h; si elegís la tercera noche, la tarde queda libre para descansar y disfrutar de Villa Traful a tu propio ritmo.

Al atardecer nos reencontramos para una práctica especial de conexión frente al lago, seguida por la cena de despedida. Una forma de celebrar lo vivido y cerrar desde la presencia.

Un espacio preparado para descansar



El alojamiento se organiza en departamentos o cabaña totalmente equipados, con vistas al lago, para dos o tres personas.

Podés venir sola: muchas mujeres llegan sin conocer a las demás. Si preferís uso exclusivo, podés consultarlo porque tiene un valor adicional.

En experiencias mixtas cuidamos la intimidad organizando los espacios por género, salvo grupos que acuerden otra modalidad.

Dos modalidades, el mismo acompañamiento

Integral

Incluye alojamiento, comidas y todas las actividades. Todo está organizado para que puedas dedicarte a descansar y vivir la experiencia sin ocuparte de lo cotidiano.

Flexible

Incluye alojamiento y todas las actividades, sin comidas. Podés cocinar, pedir delivery o elegir opciones gastronómicas de Villa Traful.

En las páginas siguientes vas a encontrar todos los valores, descuentos para dos o más personas, formas de pago, preguntas frecuentes y medios de contacto.

Sea cual sea la modalidad, el corazón de Pausa Vital es el mismo: acompañamiento profesional, prácticas somáticas, naturaleza y un tiempo cuidado para volver a vos.

Dos formas de vivir Pausa Vital

El acompañamiento profesional y las actividades son los mismos en ambas modalidades.

Modalidad Integral

Alojamiento y comidas desde la cena de la primera noche hasta el desayuno del último día. Todo preparado para que puedas dedicarte a descansar y vivir la experiencia.

Modalidad Flexible

Alojamiento y todas las actividades, sin comidas. Podés cocinar, pedir delivery o elegir opciones gastronómicas de Villa Traful.

Ambas modalidades incluyen

- Dos o tres noches de alojamiento.
- Todas las actividades de Pausa Vital y el acompañamiento profesional.
- Prácticas somáticas, movimiento, respiración y recursos de regulación.
- Salón Conexión Vital, espacios exteriores y contacto con la naturaleza.

Transferencia o efectivo

Todos los descuentos ya están aplicados. No necesitás pedir un cálculo aparte.

POR PERSONA	FLEXIBLE 2 NOCHES	FLEXIBLE 3 NOCHES	INTEGRAL 2 NOCHES	INTEGRAL 3 NOCHES
1 PERSONA	\$440.000	\$630.000	\$560.000	\$760.000
2 PERSONAS cada una	\$396.000	\$567.000	\$504.000	\$684.000
3 O MÁS cada una	\$374.000	\$535.500	\$476.000	\$646.000

Reservá con el 50% y completá el saldo al ingresar. También podemos coordinar tres pagos por transferencia, sin interés, según la fecha elegida.

Valores en 3 cuotas

Importes por persona. Incluyen la financiación correspondiente.

POR PERSONA	FLEXIBLE 2 NOCHES	FLEXIBLE 3 NOCHES	INTEGRAL 2 NOCHES	INTEGRAL 3 NOCHES
1 PERSONA	3 × \$161.334	3 × \$231.000	3 × \$205.334	3 × \$278.667
2 PERSONAS cada una	3 × \$145.200	3 × \$207.900	3 × \$184.800	3 × \$250.800
3 O MÁS cada una	3 × \$137.134	3 × \$196.350	3 × \$174.534	3 × \$236.867

Podés reservar abonando la seña con tarjeta y coordinar el saldo mediante transferencia, efectivo o tarjeta.

Valores en 6 cuotas

Importes por persona. Incluyen la financiación correspondiente.

POR PERSONA	FLEXIBLE 2 NOCHES	FLEXIBLE 3 NOCHES	INTEGRAL 2 NOCHES	INTEGRAL 3 NOCHES
1 PERSONA	6 × \$88.000	6 × \$126.000	6 × \$112.000	6 × \$152.000
2 PERSONAS cada una	6 × \$79.200	6 × \$113.400	6 × \$100.800	6 × \$136.800
3 O MÁS cada una	6 × \$74.800	6 × \$107.100	6 × \$95.200	6 × \$129.200

Los valores muestran las alternativas para que puedas elegir con claridad la modalidad, la duración y la forma de pago.

Reserva y alojamiento

¿Qué sucede si necesito cancelar?

Trabajamos con una política flexible. Si avisás con un mínimo de 30 días, podés reprogramar para otra fecha disponible. Si cancelás dentro de los 30 días previos, podés transferir tu lugar a otra persona. Si logramos volver a cubrirlo, te reintegramos lo abonado; si no se cubre, la seña no es reembolsable.

¿Puedo venir sola o solo?

Sí. Muchas personas llegan sin conocer a las demás. Los espacios se comparten con una o dos personas en departamentos o cabaña totalmente equipados. En experiencias mixtas cuidamos la intimidad organizando los alojamientos por género, salvo grupos que acuerden otra modalidad. El uso exclusivo tiene un valor adicional.

¿Cuándo finaliza la experiencia?

La opción de dos noches finaliza el tercer día a las 13 h. La experiencia de tres noches continúa con AtardeSer, encuentro y conexión, cena de despedida y una noche adicional. La salida es al día siguiente a las 10 h.

Cuidados antes de viajar

¿Necesito llevar algo especial?

Los alojamientos están totalmente equipados. Antes del viaje recibirás una guía sencilla con la ropa y los elementos personales recomendados para la época del año y las actividades.

¿Cómo informo mis necesidades de salud o alimentación?

Después de reservar recibirás un formulario confidencial sobre salud, medicación, necesidades alimentarias y cualquier cuidado que debamos considerar. Esto nos permite recibirte y acompañarte responsablemente.

¿Necesito alguna condición física particular?

No se requiere entrenamiento físico ni experiencia previa. Sin embargo, el acceso al Salón Conexión Vital requiere subir escaleras de manera autónoma, por lo que no es adecuado para personas que no puedan hacerlo.

Pausa Vital no reemplaza atención médica, psicológica o psiquiátrica. Si realizás un tratamiento o tomás medicación, informalo previamente y continuá con las indicaciones de tus profesionales. Ante una situación grave o descompensada, conversaremos antes para evaluar si la experiencia es adecuada.

Tu camino hacia Villa Traful

El traslado no está incluido, pero podemos orientarte para organizarlo.

- En auto propio o alquilado.
- En avión hasta Bariloche o San Martín de los Andes y luego en remís. Podemos facilitarte contactos para consultar.
- Desde Neuquén o el Valle, con Vía Bariloche hasta Confluencia Traful. Desde allí podemos ayudarte a coordinar un traslado particular.

Tiempo libre y naturaleza

Además de las actividades de Pausa Vital, tendrás momentos para descansar, disfrutar del alojamiento o recorrer Villa Traful. Las actividades recreativas del pueblo -como cabalgatas, paseos en lancha, kayak o bicicletas- no están incluidas y se contratan de manera independiente.

También podés tomar Villa Traful como base para recorrer la región de los lagos y sumar noches de alojamiento sin las actividades del retiro.

Sandra Santilli

Especialista en Conexión · Creadora de La Soñada Conexión Vital



Desde 1996 trabajo en salud integral, movimiento consciente y bienestar. A lo largo de casi treinta años profundicé mi formación y experiencia acompañando procesos humanos.

Integro Educación Física, coaching ontológico, somática, regulación del sistema nervioso informada en trauma, constelaciones familiares y mirada sistémica.

Mi propósito es ofrecer un espacio seguro para que cada persona pueda detenerse, escuchar lo que necesita y recuperar recursos internos para habitar su vida con más presencia, calma y vitalidad.

No acompaño a las personas a convertirse en alguien diferente. Las acompaño a recordar quiénes son y a volver a habitarse.

INSTAGRAM · @sandraconexionvital

LA SOÑADA CONEXIÓN VITAL · VILLA TRAFUL

El próximo paso también puede sentirse cuidado.

Pausa Vital

Elegí cómo querés continuar. Los dos botones abren una conversación directa conmigo por WhatsApp.

PRÓXIMAS FECHAS

11 al 13 o 14 de septiembre

30 de octubre al 1 o 2 de noviembre

27 al 29 o 30 de noviembre

QUIERO RESERVAR ESTA EXPERIENCIA

NECESITO CONVERSAR ANTES DE DECIDIR

Conversación de claridad con Sandra · 20 a 30 minutos

Un tiempo para dejar de sostenerlo todo, escucharte y volver a habitarte.