

TIERRA FARO

Prácticas de Bienestar
y Equilibrio para
Instituciones

Meditación

Sonido

Respiración

tierrafaro.love



Nuestra Visión | Tierra Faro

Tierra Faro ofrece prácticas de bienestar diseñadas para apoyar la regulación emocional, la presencia y la conciencia corporal en contextos educativos e institucionales.

Las propuestas están orientadas a acompañar a las personas y equipos en la gestión del estrés, la atención y el bienestar integral, a través de prácticas accesibles, seguras y adaptables.



Nuestro Enfoque | Tierra Faro

El enfoque de Tierra Faro es experiencial, secular y centrado en el cuidado.

El trabajo se basa en prácticas somáticas, de respiración, sonido y atención consciente, entendidas como herramientas de apoyo para la autorregulación, la escucha interna y el equilibrio cuerpo-mente.

Estas prácticas no requieren creencias previas ni marcos espirituales, y se presentan desde una perspectiva inclusiva, ética y culturalmente sensible, adecuada para espacios educativos diversos.



Nuestras propuestas | Tierra Faro

1. Terapia de sonido (gong e instrumentos ancestrales)
2. Prácticas de respiración y conciencia corporal
3. Experiencias de cacao (cuidadosamente enmarcadas)



1. Terapia de sonido (Gong e instrumentos ancestrales)

Sesiones de sonido utilizando gong y otros instrumentos, orientadas a favorecer la relajación profunda, la regulación del sistema nervioso y el descanso mental.

El sonido se utiliza como una herramienta de apoyo para reducir la sobrecarga cognitiva, promover estados de calma y facilitar la integración cuerpo-mente-alma.

Beneficios:

- Reducción del estrés y la tensión
- Mejora de la calidad del descanso
- Mayor claridad y presencia

Formatos:

- Sesiones individuales (1:1)
- Grupos pequeños
- Integración en programas de bienestar



3. Prácticas de respiración y meditación

Sesiones guiadas de respiración y conciencia corporal diseñadas para acompañar la gestión del estrés, fortalecer la atención y promover una relación más consciente con el cuerpo.

Estas prácticas ofrecen herramientas concretas que las personas pueden integrar fácilmente en su vida diaria.

Beneficios:

- Regulación emocional
- Mejora de la atención y el enfoque
- Desarrollo de habilidades de autocuidado

Adecuado para:

- Grupos y programación de bienestar matutina o vespertina



3. Experiencias de cacao (opcional y cuidadosamente enmarcadas)

Cuando el contexto institucional lo permite, el cacao puede ofrecerse como una bebida de grado ceremonial, no psicoactiva, presentada desde una perspectiva de bienestar, presencia y conexión.

Estas experiencias se facilitan con información clara, contraindicaciones explícitas y criterios de cuidado, respetando siempre las políticas y lineamientos de la institución.

Beneficios:

- Apertura emocional y conexión
- Enfoque relajado y presencia
- Mayor cohesión grupal

Formatos:

- Experiencias en grupos pequeños
- Sesiones privadas
- Integración en programación de bienestar



Formatos y colaboración

Las propuestas pueden ofrecerse en distintos formatos, según las necesidades de la institución:

- sesiones individuales
- sesiones grupales
- talleres puntuales
- programas de bienestar

Todos los formatos se desarrollan en diálogo con la institución anfitriona, respetando su contexto, objetivos y lineamientos internos.



Sobre la Facilitadora

Mi nombre es María Mónica, fundadora de Tierra Faro y facilitadora con amplia experiencia en prácticas de bienestar sensorial y consciencia corporal.

Con más de una década de experiencia vivida y formación académica en Administración de Empresas y Finanzas (MBA), integro rigor profesional y sensibilidad en el diseño y la facilitación de experiencias de bienestar de alta calidad, adecuadas para contextos institucionales y de hospitalidad.

María Mónica
Mexican y Colombian
Mentora and guía,
Creadora de @tierrafaro_
y @lyla.cacao @mariamonicafdc

"Alegría y Presencia"

Tierra Faro | Dossier | Institutional Environments



Beneficios para la comunidad Institucional

1. Apoyo a la regulación emocional y al bienestar integral
2. Reducción del estrés y la sobrecarga mental
3. Mejora de la atención, la presencia y la escucha
4. Fomento del autocuidado y la conciencia corporal
5. Herramientas prácticas para la vida cotidiana

Todas las experiencias se facilitan con lineamientos claros, consentimiento informado y respeto por los límites individuales.

Marco ético y de cuidado

Todas las prácticas se facilitan con:

- lineamientos claros
- consentimiento informado
- respeto por los límites individuales
- adaptación a las políticas y necesidades de la institución

Las propuestas de Tierra Faro no sustituyen procesos terapéuticos ni clínicos, y se presentan como espacios complementarios de bienestar y prevención.



Tierra Faro ofrece espacios de cuidado, pausa y presencia, diseñados para apoyar el bienestar integral en contextos educativos, desde una mirada ética, accesible y respetuosa.



contacto

- ☎ [+57 311 692 46 79](tel:+573116924679) | María Mónica
- ✉ hola@tierrafaro.love | tierrafaro.love
- ➡ [@tierrafaro_](https://www.instagram.com/tierrafaro_) | [@lylacacao](https://www.instagram.com/lylacacao) | [@mariamonicafdc](https://www.instagram.com/mariamonicafdc)

Tierra Faro | Dossier | Institutional Environments

