



shrya
wellness

*PAUSA EN LAS TERMAS
ROMANAS*

UN VIAJE PARA CUIDAR TU
CUERPO Y TU MENTE

DEL 06 AL 10 DE SEPTIEMBRE 2026

UNA INVITACIÓN A HACER UNA PAUSA

Vivimos en un mundo que nos invita a estar siempre haciendo, resolviendo y respondiendo. Entre el trabajo, las responsabilidades y el ritmo cotidiano, muchas veces dejamos nuestro propio bienestar para después.

Pausa en las Termas Romanas nace como una invitación a detenerte por unos días y regalarte un tiempo para vos.

No se trata solamente de viajar.

Se trata de cambiar el ritmo.

De dormir mejor.

De respirar más profundo.

De volver a escuchar al cuerpo.



¿ES PARA VOS?

*Esta experiencia fue creada para personas
que sienten que necesitan una verdadera
pausa.*

Puede ser para vos si...

- Sentís que el estrés se volvió parte de tu rutina.*
- Terminás los días con cansancio físico o mental.*
- Hace tiempo querés regalarte unos días para vos.*
- Disfrutás de la naturaleza y de los viajes tranquilos.*
- Querés recuperar energía.*
- Buscás una experiencia diferente, donde el bienestar sea el verdadero protagonista.*

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR?

Diseñamos esta experiencia para que cada día encuentres un equilibrio entre descanso, bienestar y momentos compartidos.

Encontrarás:

- Aguas termales.
- Naturaleza.
- Actividades de bienestar.
- Caminatas conscientes.
- Tiempo libre.
- Espacios para compartir.
- Una noche especial de despedida.

Y, sobre todo, la posibilidad de bajar el ritmo y permitirte simplemente estar.

¿POR QUÉ ELEGIMOS LAS TERMAS ROMANAS?

Las aguas termales son reconocidas desde hace siglos por sus beneficios para la salud y el bienestar.

Gracias a su composición mineral y a su temperatura natural ayudan a:

- Relajar músculos y articulaciones.
- Favorecer la circulación.
- Disminuir tensiones físicas.
- Reducir el estrés.
- Promover un descanso más profundo.
- Generar una agradable sensación de bienestar físico y mental.

Pero las termas también ofrecen algo que hoy resulta cada vez más valioso.

Tiempo.

Tiempo para caminar sin mirar el reloj.

Tiempo para leer.

Tiempo para conversar.

Tiempo para contemplar el paisaje.

Y descubrir que, muchas veces, allí comienza el verdadero descanso, porque cuando el cuerpo descansa, la mente también encuentra un nuevo espacio para respirar.

Así se vive esta experiencia

DIA 1: LLEGADA.

COMENZAR A BAJAR EL RITMO

Todo viaje empieza mucho antes de llegar al destino.

Comienza cuando decidimos hacer un espacio para nosotros.

Partiremos desde **Encarnación en coche cama** para que el descanso comience desde el viaje.

Al llegar compartiremos **el almuerzo**, realizaremos el **check-in** y nos instalaremos con tranquilidad.

Por la tarde realizaremos nuestro **Círculo de Bienvenida**, un espacio para conocernos, compartir la propuesta y dar inicio a esta experiencia.

Más tarde disfrutaremos del primer encuentro con las aguas termales.

Sin apuros.

Sin horarios exigentes.

Solo permitiendo que el cuerpo empiece lentamente a relajarse.

Cerraremos el día compartiendo la cena y disfrutando de la tranquilidad del lugar.



DIA 2: SOLTAR

El arte de descansar

Muchas veces aprendemos a trabajar.

Pero pocas veces aprendemos a descansar.

Comenzaremos la mañana con una práctica suave de bienestar (yoga para todos los niveles), donde a través del movimiento consciente, la respiración y los estiramientos despertaremos el cuerpo con calma y bienestar.

No es necesario tener experiencia previa.

Luego del **desayuno** habrá tiempo libre para disfrutar de las termas, caminar, leer, descansar o simplemente disfrutar del silencio.

Por la tarde compartiremos el encuentro El arte de descansar, donde reflexionaremos sobre la importancia del descanso físico y emocional, incorporando herramientas sencillas de respiración y relajación que también podrán acompañarte al regresar a casa.

Al caer el sol realizaremos un Paseo al Atardecer, una caminata tranquila para contemplar el paisaje, conectar con la naturaleza y disfrutar plenamente del momento presente.

Antes de la cena cerraremos el día con una breve práctica de *Meditación y Mindfulness*, creando un espacio de calma que nos prepare para un descanso profundo y reparador.



DIA 3: DISFRUTAR

Celebrar el presente.

Después de haber bajado el ritmo y regalarnos tiempo para descansar, llega un día para disfrutar con mayor liviandad.

Comenzaremos la mañana con una práctica de Yoga para todos los niveles, una invitación a despertar el cuerpo con suavidad, respirar profundamente y comenzar el día con energía renovada.

Luego compartiremos el desayuno y disfrutaremos de una mañana completamente libre.

Este será el momento ideal para volver a las termas, descansar, leer, conversar o simplemente dejarse llevar por el ritmo tranquilo del lugar.

Porque el bienestar también necesita espacios donde no haya nada que cumplir.

Solo disfrutar.

Después del almuerzo continuaremos disponiendo de tiempo libre para seguir aprovechando el complejo termal y todos sus espacios.

Al caer la tarde nos encontraremos para compartir una propuesta diferente.

Tarde para compartir

Creemos que el bienestar también se construye a través de los vínculos.

Por eso prepararemos una tarde distendida con juegos, bingo, música y momentos para conversar, reír y disfrutar juntos.

Porque muchas veces los mejores recuerdos de un viaje nacen de esos pequeños momentos espontáneos y de conexión.

Para cerrar la experiencia nos reuniremos en una cena muy especial.

Noche Blanca

Te invitamos a traer una prenda blanca para compartir una noche diferente.

Una cena para celebrar estos días vividos, brindar por los nuevos encuentros y agradecer el tiempo que nos regalamos para cuidarnos.

Será un momento para disfrutar, compartir y despedir esta experiencia con alegría y música local en vivo.



DIA 4: VOLVER

Llevar la pausa con vos.

Todo viaje llega a su fin.

Pero nuestro deseo es que el bienestar que construimos durante estos días pueda acompañarte también al regresar a casa. Antes del desayuno compartiremos un **Círculo de Cierre**, un espacio sencillo para integrar lo vivido, agradecer la experiencia y llevarnos pequeñas herramientas que nos ayuden a seguir cultivando el bienestar en la vida cotidiana.

Después del desayuno realizaremos unel **check-out**.

Emprenderemos el regreso con la tranquilidad de haber hecho una pausa para nosotros mismos.

Porque el verdadero viaje comienza cuando volvemos diferentes



¿QUÉ INCLUYE ESTA EXPERIENCIA?

TU VIAJE

- Transporte en coche cama.
- Tres noches de alojamiento.
- **Pensión completa:**
 - Desayuno.
 - Almuerzo.
 - Merienda.
 - Cena.
- **Acceso a las Termas Romanas.**
- **Traslado permanente entre el hotel y el complejo termal.**
- Uso de batas.
- Asistencia médica al viajero.
- Tu experiencia de bienestar

Cada actividad fue diseñada para acompañarte durante estos cuatro días de una manera simple y respetuosa.

- Círculo de Bienvenida.
- Dos clases de Yoga para todos los niveles.
- Encuentro El arte de descansar.
- Paseo consciente al atardecer.
- **Meditación guiada y mindfulness.**
- Tarde para compartir.
- Cena especial **Noche Blanca.**
- Círculo de Cierre.
- Grupo privado de WhatsApp para participantes antes y durante el viaje.
- Acompañamiento durante toda la experiencia.

¿QUIÉN GUÍA ESTA EXPERIENCIA?

Lara Sosa, *psicóloga clínica, consteladora familiar, instructora de yoga y meditación y fundadora de Surya Experiences.*

Desde hace más de veinte años acompaña personas en procesos de bienestar y desarrollo personal.

Desde hace más de diecisiete años diseña y guía experiencias y viajes donde el descanso, la naturaleza, la cultura y el encuentro con uno mismo forman parte del camino.

ORGANIZAN ESTA EXPERIENCIA

Una alianza para crear experiencias con propósito.

El Jesuita Viajes

Responsable de la organización turística, las reservas, la logística y **la coordinación operativa del viaje.**

Surya Experiences

Marca creada por Lara Sosa para diseñar experiencias de bienestar, integrando descanso, naturaleza, cultura y conexión personal.

Juntos unimos nuestra experiencia para ofrecer una propuesta donde cada detalle está pensado para que solo tengas que ocuparte de disfrutar.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Necesito experiencia previa en yoga o meditación?

No.

Todas las actividades fueron pensadas para que cualquier persona pueda disfrutarlas, incluso si nunca practicó yoga o meditación.

¿Tengo que participar de todas las actividades?

No.

Las propuestas son una invitación. Cada persona podrá elegir libremente participar en aquellas actividades que desee realizar.

¿Puedo viajar acompañado por alguien que no quiera participar de las actividades?

¡Claro que sí!

Esta experiencia también fue pensada para quienes desean compartir el viaje con su pareja, un familiar o un amigo. Quien te acompañe podrá disfrutar de las termas, descansar o participar únicamente en las actividades que le resulten de interés.

Cada persona podrá vivir el viaje a su propio ritmo.

¿Voy a tener tiempo libre?

Sí.

Creemos que el descanso también necesita espacios libres.

Por eso el programa combina actividades con amplios momentos para disfrutar de las termas y del entorno de la manera que cada uno prefiera.



INVERSIÓN

La experiencia incluye todo lo necesario para que solo tengas que ocuparte de disfrutar.

FECHA DE VIAJE: DEL 06 AL 10 DE SEPTIEMBRE DEL 2026

Valor: 2.990.000 Gs

Reserva tu lugar con: 500.000 Gs hasta el 30 de julio.

Seña no reembolsable.

- Salida desde Asunción con un minimo de 15 pasajeros a Abonan adicional de 200.000Gs sobre la tarifa inicial.

Consultá por las formas de pago disponibles

RESERVAS E INFORMACIÓN:

El Jesuita Viajes

WhatsApp: +595 975 614450

Correo electrónico: yanina@eljesuita.com.py

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

Lara Sosa – Surya Experiences

0994 854375

@larasosawellness

@surya.wellness_

CUPOS LIMITADOS

Los horarios y actividades son orientativos y podrán ajustarse según las condiciones del momento, priorizando siempre la mejor experiencia del grupo.

UNA PAUSA PARA VOLVER A VOS
El bienestar no siempre comienza con un
gran cambio.
A veces comienza con la decisión de
regalarte una pausa.



LARA SOSA

CREADORA DE BIENESTAR

shrya
wellness


EL JESUITA
viajes & turismo