



# SALUD MENTAL

BELEN  
PESCADOR







---

# SOBRE MÍ

NACIDA EN MADRID, REBELDE POR NATURALEZA Y AMANTE DE LA LIBERTAD. EL RECHAZO QUE HE SUFRIDO A LO LARGO DE LOS AÑOS BAJO EL ESTIGMA DE “OVEJA NEGRA” ME HA LLEVADO A CENTRARME EN EL AMOR PROPIO Y ESPECIALMENTE EN LA SEGURIDAD EN UNO MISMO COMO ÚNICO ESTILO DE VIDA.

MI INSACIABLE CURIOSIDAD Y PREDISPOSICIÓN PARA ADQUIRIR NUEVOS RETOS, HA GUIADO MI VIDA PROFESIONAL POR SECTORES MUY DIFERENTES ENTRE SÍ, COMO LA MODA, EL TURISMO RURAL, LA ODONTOLOGÍA O LA HOSTELERÍA Y POR SUPUESTO LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL, DONDE HACE YA 3 AÑOS QUE EJERZO FELIZMENTE CON EXCELENTES RESULTADOS EN MI PASIÓN POR AYUDAR A LOS DEMÁS ENSEÑÁNDOLES A AMARSE A SÍ MISMOS POR ENCIMA DE TODO.





---

# LEGADO PESCADOR

ORGULLOSA DESCENDIENTE DE UNA LARGA SAGA DE MÉDICOS TANTO POR MI RAMA MATERNA, ENFOCADOS EN LA PSICOLOGÍA Y EN LAS DIFICULTADES COGNITIVAS, COMO POR MI RAMA PATERNA CUYOS ASOMBROSOS DESCUBRIMIENTOS E INOVADORES ESTUDIOS, SEMBRARON LOS CIMIENTOS DE LA CARDIOLOGÍA. SOLO ESPERO SER UNA DIGNA SUCESORA EN SU INQUEBRANTABLE COMPROMISO CON EL BIENESTAR Y LA SALUD DE LAS PERSONAS ¡E IR SIEMPRE UN POCO MÁS ALLÁ!







---

# PORTUGAL

NO HABÍA LLEGADO A LOS 30 Y LA VIDA SE ME ANTOJABA VACIA: UN BUEN SUELDO, UNA BUENA CASA, UN NIVEL ALTO DE VIDA SOCIAL ... ¿ESO ERA TODO?

HALLAR LA RESPUESTA ME LLEVÓ A ABANDONAR LA VIDA QUE HABÍA CONSTRUIDO Y PERDERME EN LA MONTAÑA. ENAMORADA DEL PROYECTO DE MONTAR CASAS RURALES EN PORTUGAL, CON LOS AÑOS Y LA PAZ QUE ME OFRECÍA LA NATURALEZA, HALLÉ RESPUESTAS A PREGUNTAS QUE HASTA ENTONCES JAMÁS HUBIESE IMAGINADO, DESPERTANDO ASÍ MI CONSCIENCIA Y EXPANDIÉNDOLA HASTA EL INFINITO Y MÁS ALLÁ.





# MATILDA

UNA LUCIÉRNAGA EN LA OSCURIDAD

CLY YOU,  
2020!





# FAMILIA

ESTÁ CLARO QUE SI ALGO HA MARCADO UN ANTES Y UN DESPUÉS EN MI VIDA, SIN DUDA HA SIDO MATILDA. MATILDA SURGE DE LA IDEA DE HOGAR Y DEL CONCEPTO DE FAMILIA. MI CASA SIEMPRE HA SIDO UN REFUGIO PARA MIS AMIGOS ¿POR QUÉ NO ABRIRLA AL PÚBLICO?

A PESAR DE LA DUREZA DEL SECTOR HOSTELERO, PUDE CREAR UN ESPACIO LLENO DE FANTASÍA Y CALIDEZ DONDE LOS SUEÑOS SE SINTIESEN LIBRES PARA VOLAR.

PLATAFORMA PARA TODA CAUSA REIVINDICATIVA, VOZ PARA CUALQUIER LUCHA JUSTA Y ESCENARIO DE MÚSICOS, ACTORES, ESCRITORES, DEPORTISTAS Y DE CUALQUIER PERSONA SIN MIEDO A BRILLAR, MATILDA EMANABA ARTE.

EN 7 AÑOS JAMAS APRENDÍ A HACER UN MOJITO, PERO SI LA LECCIÓN MÁS IMPORTANTE DE TODAS: QUE CUANDO AMAS ALGO, NO HAY LÍMITES QUE TE DETENGAN.

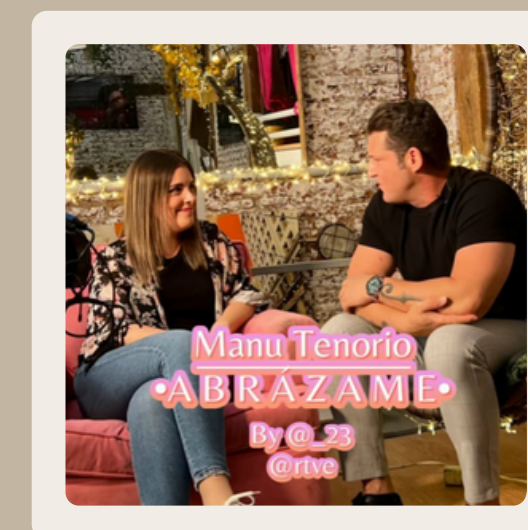




# TALLERES MATILDA



HACE YA VARIOS AÑOS HE PUESTO TODA MI ENERGÍA EN LA SALUD MENTAL, FÍSICA Y EMOCIONAL, CREANDO Y DESARROLLANDO ACTIVIDADES ENFOCADAS EN EL BIENESTAR INTEGRAL DE LAS PERSONAS A TRAVÉS DEL AUTOCONOCIMIENTO Y EL DEPORTE. TALLERES DE LECTURA Y DE CINE, CHARLAS Y TERTULIAS CONSTRUCTIVAS E INSPIRADORAS,





## Termina una etapa y comienza otra

Ha llegado el momento de despedirnos ..  
No solo habéis sido clientes, sino una familia.  
Sin embargo, como todo en la vida, debemos  
seguir adelante y abrir nuevos caminos.  
Aunque nos despedimos de Matilda, llevaremos  
con nosotros los entrañables momentos  
risas, conversaciones maravillosas y recuerdos  
inolvidables que siempre atesoraremos.

Simplymente  
¡GRACIAS!

# CAMBIOS

SENTÍA QUE LA ETAPA HOSTELERA HABÍA  
TERMINADO, PERO CONTINUABA OTRA  
TOTALMENTE ENFOCADA A LA SALUD Y  
BIENESTAR, DONDE PODER DESARROLLAR  
MÍ AUTÉNTICO POTENCIAL AL SERVICIO  
DE LOS DEMÁS LLENA DE ILUSIÓN COMO  
LA BUENA AVENTURA QUE SOY.





---

# DIETA ENERGÉTICA

LA DIETA ENERGÉTICA ES MUCHO MÁS QUE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN; ES UNA HERRAMIENTA PODEROSA PARA CONECTAR CONTIGO MISMO Y SANAR DESDE ADENTRO ENFOCADA EN TU BIENESTAR INTEGRAL E INSPIRADA EN LA FILOSOFÍA DE “MENS SANA IN CORPORE SANO”.

ESTA DIETA NO SOLO MEJORA NUESTRA SALUD FÍSICA, SINO QUE TAMBIÉN NOS AYUDA A SANAR EMOCIONALMENTE. NOS PERMITE IDENTIFICAR Y LIBERAR EMOCIONES NEGATIVAS, PROMOVRIENDO UNA ACTITUD POSITIVA Y RESILIENTE.

¡DESCUBRE TU VERDADERO POTENCIAL Y APRENDE A VIVIR EN EQUILIBRIO!

¿EMPEZAMOS?



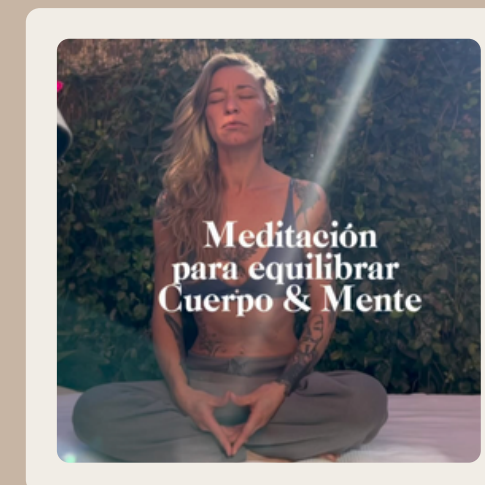
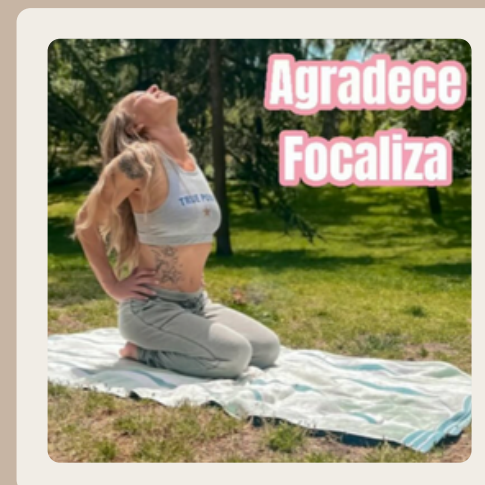


# TALLERES DIETA ENERGÉTICA

HE TRASLADADO LOS MISMOS TALLERES QUE HACÍA EN MATILDA PERO EN LA CALLE.

RETIROS DE RELAJACIÓN Y CONTACTO CON LA NATURALEZA,  
SESIONES DE YOGA Y MINDFULNESS

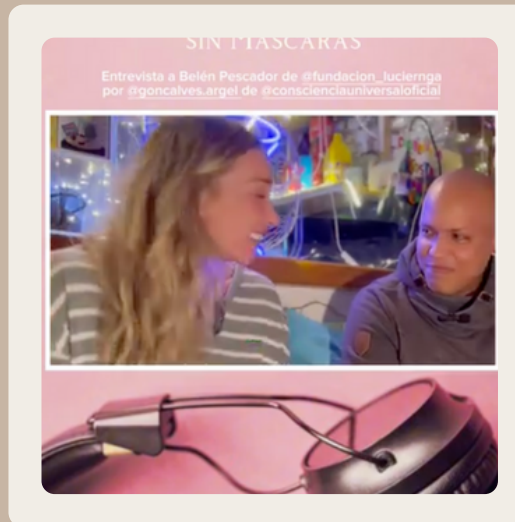
¿TE APUNTAS?





# PRENSA

\*TODO SE PUEDE ESCUCHAR Y VER EN MI INSTAGRAM



ENTREVISTA DEL PODCAST  
"CONSCIENCIA UNIVBERSAL"



ENTREVISTA DEL PODCAST  
"REFLEXIOMETROPERSONAL"



ENTREVISTA DEL PODCAST  
"EMPODERADAS"



DOS ENTREVISTAS CON  
LA INFLUENCER  
REBECA TIAGO



ENTREVISTA DEL PODCAST  
"INSPIRATE ESENCIA" CON  
LA TERAPEUTA  
MAGDALENA HUNG



ENTREVISTA PARA LA REVISTA  
URBAN BEAT



---

# CONTACTO



@BELENPESCADOROFICIAL



UN CAFE CON MATILDA & CIA



CONTACTO.FUNDACIONLUCIERNAGA@GMAIL.COM

