

A photograph showing a person from the waist down, sitting cross-legged on a light-colored mat. They are wearing a light gray long-sleeved shirt and light gray pants. Their hands are clasped together in a mudra position at their heart center. In the lower-left foreground, a small, lit tealight candle sits on the mat. The background is a bright, minimalist room with white walls and a large window.

MENÚ DE EXPERIENCIAS WELLNESS

Wholesome
WELLNESS EXPERIENCES

**Experiencias wellness diseñadas y curadas
para grupos corporativos.**

Wholesome
WELLNESS EXPERIENCES

ABOUT WHOLESOME MX



Somos Renata y Gustavo,

Creadores de **Wholesome Mx**. Nos dedicamos al bienestar integral de personas, marcas, equipos y organizaciones, **fusionando yoga, breathwork, creative healing y mindfulness con estrategias conscientes**.

Diseñamos experiencias transformadoras que conectan lo espiritual con lo tangible, **lo personal con lo colectivo**.

Creamos **programas de wellness corporativo, retiros, offsites, talleres y ceremonias** alineados con la salud emocional, la introspección y el propósito.

Facilitamos **experiencias, clases y activaciones** que **generan presencia, claridad y balance real en la vida cotidiana**.

Wholesome
WELLNESS EXPERIENCES

PRODUCTOS

Wholesome
WELLNESS EXPERIENCES

7 PRODUCTOS PRINCIPALES

- 1** Switch 180
- 2** Meditacion + Journaling
- 3** Breathwork
- 4** Creative Lab
- 5** Yoga
- 6** Nidra
- 7** Deep Talk

Todos los productos **pueden ajustarse y personalizarse** como sea necesario.

Existe también la **posibilidad de fusionar 2 o más productos.**

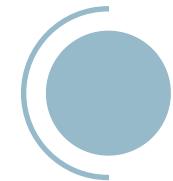
1.SWITCH 180

Una **experiencia** diseñada para **cambiar la perspectiva del equipo** a través de **preguntas poderosas y dinámicas de reflexión**. Esta sesión impulsa a los colaboradores a **mirar los retos desde otro ángulo**, fortaleciendo la creatividad, la resiliencia y la capacidad de tomar decisiones en conjunto. Genera **insights aplicables** tanto al **trabajo** como a la **vida personal**.



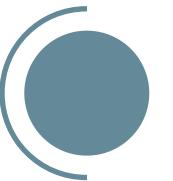
DURACIÓN

Sesiones de 45 a 75
minutos



MODALIDAD

Idealmente **presencial**.
Posibilidad de hacerlo
en línea.



BENEFICIOS

- 1.Cambio de
perspectiva
- 2.Cultura de
adaptabilidad

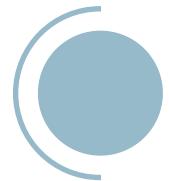
2. MEDITACIÓN + JOURNALING

Una práctica que **combina técnicas de meditación guiada** con ejercicios de **escritura consciente**. Esta sesión ayuda a **reducir el estrés, aclarar ideas y fomentar la inteligencia emocional**, mientras crea un espacio íntimo donde cada integrante puede **conectar consigo mismo y con la visión del equipo**.



DURACIÓN

Sesiones de 45 a 75 minutos



MODALIDAD

Idealmente **presencial**.
Posibilidad de hacerlo en línea.



BENEFICIOS

1. Mejora la concentración
2. Gestión de estrés



3. BREATHWORK

Ejercicios de respiración diseñados para liberar **tensión, aumentar energía y mejorar la concentración**. El equipo aprende a **usar la respiración como herramienta de regulación emocional y foco mental**, lo que fortalece tanto el rendimiento individual como la cohesión grupal.



DURACIÓN

Sesiones de 45 **minutos**



MODALIDAD

Idealmente **presencial**.

Posibilidad de hacerlo
en línea.



BENEFICIOS

1. **Claridad** mental
2. Mayor oxigenación,
energía y vitalidad



4. CREATIVE LAB

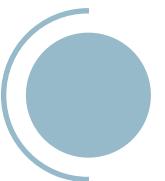
Un espacio dinámico donde **la creatividad se convierte en vehículo de conexión**.

A través de **actividades artísticas** como pintar tote bags o crear en equipo, los colaboradores **despiertan su imaginación, trabajan en colaboración y descubren nuevas formas de expresarse**. Es una experiencia **ligera y divertida** que refuerza el sentido de comunidad.



DURACIÓN

Sesiones de 45 a 75 minutos



MODALIDAD

Idealmente **presencial**.
Posibilidad de hacerlo en línea.



BENEFICIOS

- 1. Agilidad** mental
- 2. Resolución** de **problemas** y mayor **proactividad**



5. YOGA

Sesión de **yoga multnivel** enfocada en **disfrutar el movimiento, liberar estrés y fortalecer la energía del grupo**. Adaptada para **todos los niveles**, esta práctica promueve la conciencia corporal y la conexión, generando un momento de bienestar compartido que **impulsa la armonía en el equipo**.



DURACIÓN

Sesiones de 45 a 75 minutos



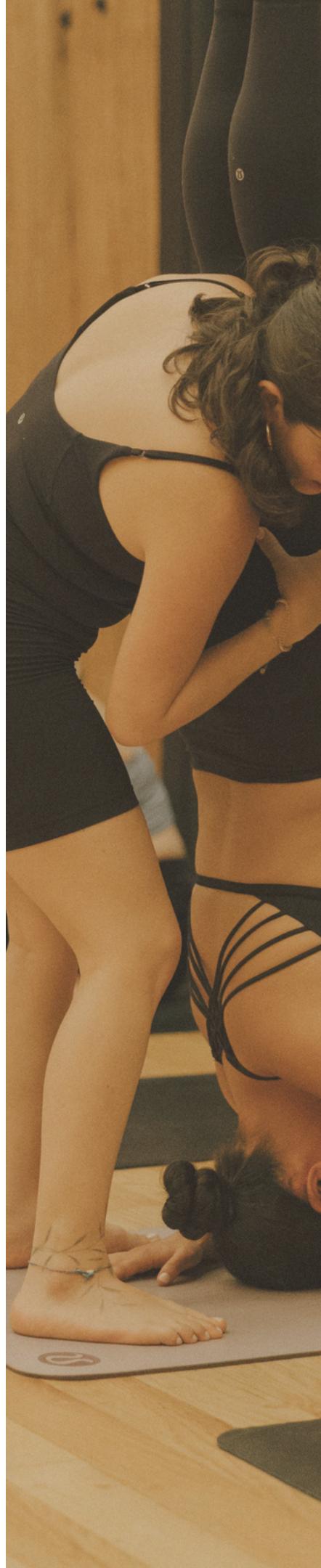
MODALIDAD

Idealmente **presencial**.
Posibilidad de hacerlo en línea.



BENEFICIOS

- 1. Equilibrio emocional**
- 2. Manejo de la ansiedad laboral**



6. NIDRA

Una **experiencia guiada de relajación profunda** que permite al cuerpo y a la mente alcanzar un estado de **descanso restaurador**. Esta técnica ayuda a **reducir el agotamiento laboral**, mejorar la **calidad del sueño** y **recuperar la claridad mental**, ofreciendo al equipo una **pausa transformadora en medio de la rutina**.



DURACIÓN

Sesiones de 45 a 60 **minutos**



MODALIDAD

Idealmente **presencial**.
Posibilidad de hacerlo **en línea**.



BENEFICIOS

- 1. Descanso profundo**
- 2. Regulación del sistema nervioso**



7. DEEP TALK

Un espacio seguro para abrir conversaciones significativas dentro del equipo. Puede tomar la forma de **charlas con especialistas o de círculos íntimos facilitados** por nosotros, donde **se abordan temas clave con apertura y empatía**. Esta experiencia fortalece la confianza, el **sentido de pertenencia** y la **cultura organizacional**.



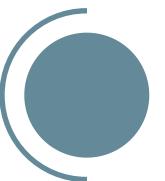
DURACIÓN

Sesiones de 45 a 75 minutos



MODALIDAD

Idealmente **presencial**.
Posibilidad de hacerlo en línea.



BENEFICIOS

1. Fortalece la **empatía y la confianza**
2. **Cultura más humana**



ESPECIFICACIONES

ADAPTABILIDAD

Este menú es una **base estándar de nuestros servicios**, sin embargo **cualquier necesidad relacionada con actividades de wellness, estamos en toda capacidad y disposición de resolverla** para ustedes.

Si es necesario **fusionar servicios, adaptarlos a nuevas necesidades o espacios**, cuenten con que todo eso es posible.

Presupuesto: si se necesitara cubrir cierto presupuesto específico, **podemos diseñar todo de tal forma que se cubra ese monto**, ni más ni menos, dependiendo lo que se necesite.

TRUSTED BY



Wholesome
WELLNESS EXPERIENCES

El bienestar empieza
con una pausa.

Wholesome
WELLNESS EXPERIENCES

Wholesome

WELLNESS EXPERIENCES

hola@wholesome.mx
Whatsapp: 55 28 64 47 33
Whatsapp: 55 83 30 88 45