



# *MENÚ DE* **EXPERIENCIAS WELLNESS**

*Wholesome*  
WELLNESS EXPERIENCES

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



# 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



# 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 multinivel** 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



**El bienestar empieza**  
*con una pausa.*

*Wholesome*

WELLNESS EXPERIENCES

[hola@wholesome.mx](mailto:hola@wholesome.mx)  
Whatsapp: 55 28 64 47 33  
Whatsapp: 55 83 30 88 45