



Bien|Estar Experience

DIVISIÓN

WELLNESS WORKPLACE

La regulación del sistema nervioso en experiencias de bienestar diseñadas para entornos laborales, eventos corporativos y espacios de alto desempeño.

Bienvenidos

Soy Samanta Parra, especialista en bienestar estratégico y creadora de *Bien|Estar Experience*.

Te invito a conocer como ayudamos a líderes y equipos a transformar el bienestar en energía, foco y desempeño profesional.



¿Qué es Bien|Estar Experience?

Bien|Estar Experience es un sistema de bienestar integral que **combina ciencia, sensibilidad y experiencia corporal** para ayudar a las personas a recuperar equilibrio en su vida y su trabajo.

Por qué Bien|Estar Experience

Porque el bienestar no es un lujo accesorio. Es la condición biológica que permite a las personas pensar mejor, decidir mejor y sostener su energía en la experiencia del día a día.

En *Bien|Estar Experience* integramos experiencia en salud, bienestar corporal y coaching ejecutivo para diseñar propuestas sólidas, vivenciales y alineadas con los desafíos reales del mundo que habitamos.

WELLNESS WORKPLACE

REGULACIÓN · ENERGÍA · DESEMPEÑO



En Wellness Workplace creamos **experiencias con estructura y propósito** para empresas, eventos corporativos y hoteles que reciben actividades profesionales.

Al integrar estas prácticas de bienestar, se promueve una mayor disponibilidad física y mental, mejor calidad de atención y un clima humano más saludable, impactando positivamente en el desempeño individual, la dinámica de los equipos y la cultura de la organización.

Wellness Workplace es la división de Bien|Estar Experience dedicada a diseñar intervenciones de bienestar y regulación del sistema nervioso aplicada al rendimiento profesional.

EL IMPACTO DE WELLNESS WORKPLACE

Nuestras intervenciones de bienestar funcionan como herramientas concretas de gestión humana.

No solo ofrecen momentos de descanso. Permiten que las personas experimenten algo fundamental:

Un cuerpo regulado piensa mejor, decide mejor y se relaciona mejor.

Cuando el cuerpo recupera equilibrio, el liderazgo se vuelve más claro y las dinámicas de equipo se fortalecen de forma natural.



NUESTRAS EXPERIENCIAS CORPORATIVAS

Desde pausas conscientes dentro de un jornada corporativa hasta experiencias más extensas o encuentros fuera del entorno laboral, cada intervención se adapta a las necesidades y cultura de la organización.

1 LOUNGE 7 WELLNESS

Experiencia inmersiva de regulación y presencia basada en los sentidos, diseñada para transformar la percepción individual y fortalecer la cohesión grupal.

2 DAY SPA 4 ESTACIONES

Circuito rotativo de bienestar donde los participantes recorren cuatro módulos inspirados en la energía de las estaciones y los ciclos naturales.

3 MODO BREAK

Microexperiencias de regulación diseñadas para integrarse dentro de eventos corporativos de alta intensidad.



LOUNGE 7 WELLNESS

Metodología

Recorrido sensorial guiado en siete etapas:

Introducción: Desconexión digital y anclaje al presente

1. **Mirada expandida** –
entrenamiento de la atención.
2. **Escucha profunda** –
exploración de patrones
3. **Olfato intuitivo** – reconexión
psico-emocional
4. **Tacto y grounding** – activación
de estabilidad corporal
5. **Gusto consciente** –
refinamiento de la percepción
6. **Interocepción y propiocepción**
– autorregulación somática..
7. **Integración colectiva** –
consolidación del aprendizaje

Es una intervención estratégica que utiliza la arquitectura de los siete sentidos para restaurar orden interno, foco y conexión.



Formato

Actividad inmersiva para grupos desde 8 a 40 personas.

Duración

2 a 3 horas (según número de participantes)

Impacto empresarial

- Mejora concentración y claridad mental
- Reduce fatiga cognitiva
- Fortalece liderazgo consciente
- Eleva la calidad del diálogo y la cohesión del equipo

Ideal para

Off-sites de liderazgo • Retiros estratégicos • Semana de bienestar o salud. • Cierre de ciclos o proyectos de alta intensidad • Jornadas de planificación, innovación o kick-offs • Programas de desarrollo de talento



DAY SPA 4 ESTACIONES

Cada estación trabaja una dimensión distinta del bienestar corporal y sensorial.



Metodología

Estaciones simultáneas de atención personalizada:

Primavera – Movimiento

Activación corporal y desbloqueo del movimiento consciente.

Verano – Piel

Rituales revitalizantes de cuidado facial o corporal.

Otoño – Masaje

Liberación de tensiones mediante técnicas de descarga muscular.

Invierno – Vibración

Restauración profunda a través de música, sonidos y resonancias.

Formato

Circuito modular adaptable a salones, entornos naturales o espacios de eventos.

Duración

Flexible según el evento (Media jornada o jornada completa)

Impacto empresarial

- Regulación del estrés en tiempo real
- Aumento inmediato de la motivación del equipo
- Experiencia diferencial de alto valor percibido

Ideal para

- Programas de incentivos
- Jornadas de integración de equipos
- Eventos corporativos de alto valor experiencial



MODULO BREAK

Su objetivo es renovar energía, capacidad de enfoque y presencia sin interrumpir la agenda.

Formato

Intervenciones guiadas adaptables a salones, jardines o espacios abiertos.

Duración

15 a 30 minutos

Impacto empresarial

- Mejora presencia y escucha activa
- Reduce fatiga cognitiva
- Aumenta concentración en reuniones clave
- Fortalece percepción de la marca empleadora

Metodología

Activaciones breves que incluyen:

- **Pausas de regulación y microrelajación**

Respiración rítmica para reducir cortisol y limpiar el ruido mental.

- **Movilidad consciente**

Movimientos simples para liberar tensión acumulada por posturas sedentarias.

- **Rituales de intención**

Dinámicas breves para alinear enfoque antes de sesiones estratégicas.

- **Dinámicas de cuerdas bajas**

Actividades grupales para fortalecer confianza, liderazgo y resolución creativa de retos.

Ideal para

- Congresos • Convenciones • Eventos corporativos extensos • Jornadas estratégicas.



CÓMO DECIDIR ENTRE SERVICIOS



¿Tienes 15 a 30 minutos entre charlas? **Modo Break.**

¿Quieres premiar a tus mejores ejecutivos con relax total? **Day Spa 4 Estaciones.**

¿Necesitas que tu equipo se recalibre y reconecte con el propósito? **Lounge 7 Wellness.**

QUIÉN ESTÁ DETRÁS DE BIEN|ESTAR EXPERIENCE

Samanta Parra

Fundadora de Modo Impulso y creadora de Bien|Estar Experience

Con más de 40 años de experiencia en salud, bienestar corporal y desarrollo humano, he dedicado mi trabajo a comprender cómo el cuerpo influye directamente en la forma en que pensamos, decidimos y lideramos.



Conversemos sobre el bienestar de tu equipo.

Cuento con un equipo de profesionales especializados que garantizan una atención consistente y cuidada en cada detalle de la experiencia. Trabajamos con protocolos claros y un profundo respeto por el bienestar de cada persona.

Si deseas explorar cómo integrar *Bien|Estar Experience* en tu empresa, estaremos encantados de conversar contigo.

¿Necesitas más
información?

Agenda una llamada



modoimpulso@gmail.com

www.modoimpulso.com