



# 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 SENSES

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 SENSES

## 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

# MODO 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 Senses**

•

# 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](http://www.modoimpulso.com)