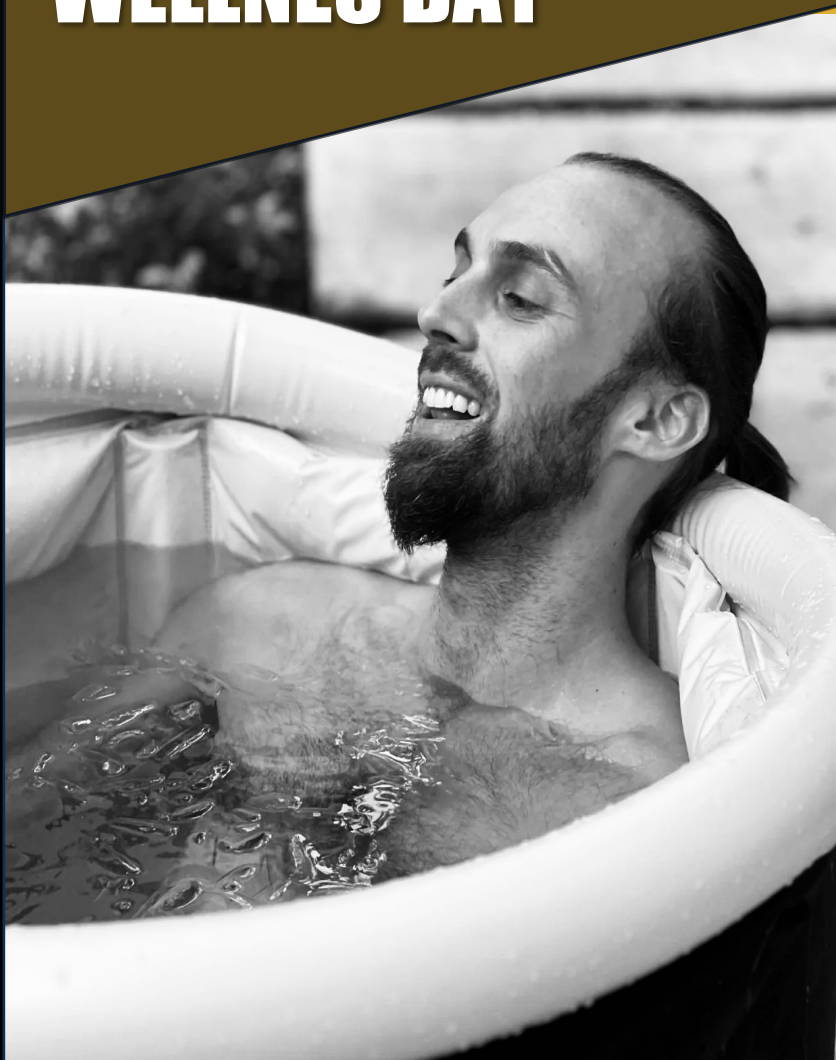


IMMERSION

WELLNES DAY



Un día holístico integrando prácticas, conocimiento e instructores utilizando un enfoque de bienestar que reconoce la interconexión del cuerpo, la mente y el espíritu.

FASE 1 - Activación Física

Se presentan diferentes técnicas de movimiento y la ciencia que los respalda

- Aumentar la temperatura corporal
- Mejorar circulación
- Aumentar flexibilidad y movilidad del cuerpo
- Liberar endorfinas y otros neurotransmisores asociados con sensación de bienestar
- Despertamos la energía sutil del cuerpo

FASE 2 - Enfoque Mental

Se incorporan métodos de meditación, como la concentración en la respiración, repetición de un mantra, o la visualización

- Reducción de estrés y ansiedad
- Mejora la atención y la concentración • Aumenta la autoconciencia
- Desarrollo de empatía

FASE 3 - Breathwork

Se explica la ciencia detrás de la respiración y el aprovechamiento de la tecnología del cuerpo

- Regulación del Sistema Nervioso Central
- Fortalecimiento del Sistema Inmunológico
- Cambio de PH del cuerpo
- Mejora de función pulmonar y oxigenación
- Inducción a estados Theta (relajación profunda y receptividad mental)

FASE 4 - Resilience Mindset

Se integran los 3 módulos anteriores, y se experimentan los beneficios de la práctica de hielo

- Expansión de resiliencia mental
- Boost al Sistema Inmunológico
- Incrementa la capacidad para adaptarse a situaciones adversas o estresantes • Propicia la autorregulación emocional

FASE 5 - Apertura y Receptividad

Se ofrecen diversas herramientas que favorecen la aceptación de nuevas ideas y experiencias

- Potenciar la receptividad mental y emocional • Apertura de conciencia
- Generar un estado de gratitud y positividad

FASE 6 - Integración

Se asimilan todos los aprendizajes del día y se complementan con los valores, objetivos y KPIs de la empresa

- Facilitar espacios de comunicación abierta
- Utilizar las herramientas aprendidas en el día a día • Ejemplos prácticos