



8º Fin de
Semana
del Bienestar
Mundial

Ejemplos de actividades

Ideas simples o espectaculares
para atraer nuevos clientes y
ser el próximo titular



wellmap.es
160 países

Sea un imán para los buscadores de bienestar

World Wellness Weekend te da la oportunidad de brillar como un Campeón Wellness en tu comunidad:

- **Regístrate** en www.wellmap.es
- **Añade** tu negocio en el Mapa del bienestar
- **Describe** tus actividades y muestra fotos
- **Piensa** con tu equipo sobre actividades y clases exclusivas divertidas y gratuitas
- **Atrae** nuevos clientes
- **Haz** que tus clientes vuelvan
- **Capta** la atención de la prensa



Estadísticas de 2023

TOP 5 Categorías de Negocios



28%

VITALIDAD

Gimnasios, asociaciones deportivas, Yoga, Pilates, Actividades al aire libre



14%

HOLISTICAS

Centros de Bienestar, Clínicas integrativas



13%

BELLEZA

Spas, Institutos de belleza, Salones



11%

HOSPITALIDAD

Hoteles & Resorts



9%

ESPECIALISTAS EN LONGEVIDAD

Profesionales del bienestar, fisioterapeutas, kinesiólogos, acupunturistas, quiroprácticos...

TOP 5 Tipos de Actividades



23%

MOVIMIENTO

Fitness coaching, Entrenamiento funcional, Baile, Estiramiento, Pilates, Zumba...



17%

BELLEZA y MASAJES

Terapias manuales, Beauty Bar, Masajes en silla, Anti envejecimiento...



15%

YOGA

Hatha, Pranayama, Accro, Sup, Anti gravedad, Risas...



15%

EXTERIORES

Senderismo, Running, Gimnasia Acuática, Baños de Bosque...



12%

MINDFULNESS

Meditación, Desarrollo Personal, Sanación Energética...

Actividades relativas a los 5 Pilares de Bienestar

Sueño & Creatividad



Hable sobre la ciencia del sueño:
Ritmo circadiano, buenos hábitos antes de dormir

“Nappuccino”: siestas energéticas...

Organice una siesta (gigante)
después de una sesión de
meditación o sanación con sonido.

Aprende sobre el significado de los sueños

Para un museo o lugar histórico,
organiza una clase de yoga con
un músico o una meditación.

Una clase sobre el
significado de los colores

Enseñe bricolaje sobre productos
(DIYs)

Invita a un artista a
compartir su enfoque de
la vida.

Inicia un diario de gratitud

Actividades relativas a los 5 Pilares de Bienestar

Nutrición & Inmunidad



Haz que tu chef te hable sobre cocina saludable.

Organiza una sesión de comida y cocina casera

Hablar de: Microbioma, Eje Cerebro Intestino, Alimentos Para El Cerebro

Mixología del bienestar, « Wocktails » Cócteles de bienestar



Plato o menú de bienestar: restaurantes, en el trabajo, en el colegio...

Escanea un código QR para recibir una receta saludable por correo electrónico

Utilice el lugar de un restaurante para organizar una conferencia gratuita antes del almuerzo o el brunch.

Actividades relativas a los 5 Pilares del Bienestar

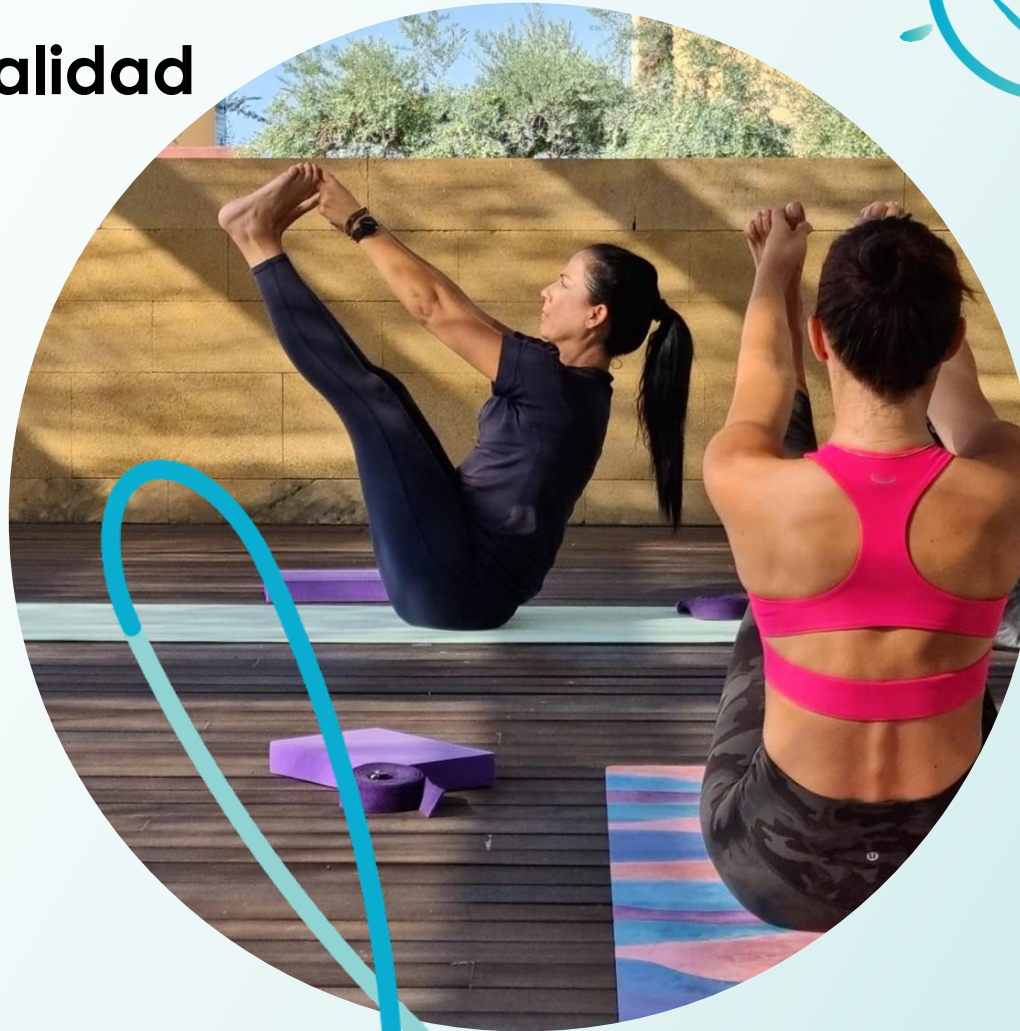
Movimiento & Vitalidad



Clases de Fitness

Sunrise Yoga, Yoga
Antigravedad, SUP Yoga, Yoga
& Vino, Yoga de la Risa...

Clase de baile,
Danza por el Parkinson,
Barra con una bailarina de ballet...



Besa la tierra con tus pies:
Corre, Caminata, Caminatas
Medicinales

Plogging
(Cortar y limpiar la basura)

Búsqueda del tesoro de bienestar
familiar...

Actividades relativas a los 5 Pilares del Bienestar

Mindfulness & Serenidad

Sofrología
método Caycedo

Sesiones de meditación alrededor
del mundo o EN VIVO en tu teléfono
inteligente

Gimnasia cerebral
para fortalecer la memoria



Musicoterapia, Sonido Curativo
Baño de gong, Cuencos
tibetanos, Handpan,
Didgeridoo, Batería...

Mini conferencia sobre afrontamiento
con estrés, mejorando
salud mental y resiliencia a
prosperar y florecer.

Fuerza mental

Actividades relativas a los 5 Pilares del Bienestar

Propósito & Solidaridad

Limpiar un parque, playa o orilla de un río durante el fin de semana mundial del bienestar y el **Día Mundial de la Limpieza**.

Replantar, Reforestar, Regenerar

Donar a un banco de alimentos: traer una estera de yoga y comida

Si donas sangre puedes dar A+
Si donas sangre después de una sesión de yoga puedes dar A++, lleno de hormonas del placer!



Camina por una causa

Organiza una actividad que beneficia a una asociación local

Habla sobre crecimiento personal:
desarrolla tu imaginación, tu intuición, descubre tu IKIGAI

Prepare algunas actividades de bienestar,
para tus asociados,
no sólo para tus invitados

BELLEZA Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Desde Simple...

Yoga Facia, gimnasia facial

Taller de masaje de cabeza, hombros y espalda con ropa

Masaje del cuero cabelludo para peluquerías.

Nuevo look: tutorial de maquillaje, lecciones de peinado. Tutoriales en vivo con consejos para lucir y sentirte lo mejor posible

Beauty Bar, barra de mascarillas, barra de maquillaje:

Aprenda a mejorar su ritual matutino y vespertino. Prepara tu crema, exfoliante o mascarilla de día.

« A 3 pasos del Bienestar »
oferta de recuperación:

1. Organiza una actividad grupal gratuita de 60 minutos.
2. Promocionar una oferta especial en tratamientos faciales, con producto incluido.
3. Ofrezca una oferta de recuperación para regresar con un amigo para recibir un masaje a un precio atractivo.

A Espectacular



YOGA singular, y plural

Desde Simple...

Yoga Nidra, Relajación guiada, Meditación

Hatha Yoga para principiantes, Yoga en Familia,
Yog'Aqua: en piscina, o aguas termales

Yoga al amanecer o al atardecer

Yoga en silla en la escuela o en el trabajo, en un parque o en un museo...

Pranayama. Técnicas de respiración para aliviar el estrés.
en la escuela, el trabajo, el hospital...

Yoga aéreo, yoga antigraavedad, acro-yoga

Yogilates, **Yogística**: yoga y gimnasia.

Yoga de la Risa

SUP yoga: encuentra tu flujo sobre el agua

Yoga con música en vivo: cuencos tibetanos, guitarra o handpan

Yoga & Vino. Sesión de yoga seguida de cata de vinos orgánicos para abrir chakras y papilas gustativas!

Yoga caliente. Yoga suave, asanas sentadas en una gran sauna o hammam.

A Espectacular



FITNESS & MOVIMIENTO

Desde Simple...

Clase grupal: estiramientos, spinning, Zumba, Stick, Pilates, Body Jam...

Entrenamiento físico

Entrenamiento funcional, Crossfit, TRX Boga. Entrenamiento de alto impacto combinando bootcamp y yoga

Rebote, Trampolín

Fitness para familias, boomers y damas doradas:
Actividades de movimiento en residencias de ancianos.

Jazz it up: Clase de baile para sentir un nuevo ritmo en la vida:
salsa, rumba...Danza por el Parkinson

Artes Marciales Internas: Tai chi, Qigong... en bata de baño

Reto Bienestar: ¿hasta dónde llegarás?

Añade todos los pasos de los participantes de tu club y evaluar la distancia en millas o kilómetros

Haz Bienestar Social: citas de entrenamiento para solteros, asóciase con un Wellness Buddy por una causa

Fitness de noche: Glow Zumba en la oscuridad

Fitness con vistas: Rooftop o Helipuerto

a Espectacular



SUBIR LA TEMPERATURA

Desde Simple...

Infusión de Sauna

Hamam & Ritual de limpieza

Banya & Parenie

Temazcal & Ritual de limpieza

“**Mud bar**”: Autoexfoliación y aplicación de barro en hamam.

Baño extremo: alternancia de sauna y baño frío.

A Espectacular



BIENESTAR ACUÁTICO

Desde Simple...

Clases de natación

Juegos en la piscina

Entrenamiento acuático

Aqua bike

Masaje en el agua

Kayak

Paddle board

Meditación flotante con música bajo el agua.

Zumb'Aqua, Yog'Aqua

Bienestar acuático de noche

A Espectacular



AL AIRE LIBRE

Desde simples...

Camina, corre, patina, camina o anda en bicicleta... por una causa descubre tu zona con un picnic saludable

Plogging: trota y limpia la basura. Varias generaciones pueden limpiar un parque, una playa o la orilla de un río

Bienestar nocturno: meditación nocturna, contemplación de las estrellas, cuentos junto al fuego

Baño de bosque (shinrin-yoku): Caminata silenciosa y meditativa, empapándose de clorofila.

Golf... en albornoz, disfruta de divertidas actividades de bienestar en los hoyos 4, 8, 12, 16

Carrera de obstáculos para guerreros del bienestar

a Espectacular



CRECIMIENTO PERSONAL Y CREATIVIDAD

Desde Simple...

Charla de nutrición, El poder saludable de las plantas, hacer infusiones

Haz tu huerto con hierbas

Taller «Comer limpio». Recetas saludables en menos de 10 minutos, comida asequible

Taller Cómo crear bienestar en casa

Haz un jardín zen para tu hogar u oficina

Cómo hacer feng-shui tu hogar

Canto, coro

Acuarela al atardecer. Taller de pintura y cata de vinos.

Tatuajes temporales de henna

Taller de creatividad para adultos y niños.
con una posible exposición en el Ayuntamiento, o en un restaurante

A Espectacular



Gratitud sincera a nuestros patrocinadores



Reserva

20, 21, 22 SEPTIEMBRE 2024



Contacto

info@weekend-wellness.com

- # #worldwellnessweekend #wellnessforall #wellnessbyall
- f world_wellness_weekend
- i World Wellness Weekend
- world_wellness_weekend
- WorldWellnessWeekend

www.world-wellness-weekend.org/es/

(100 IDIOMAS)