



## Ejemplos de actividades

Ideas simples o espectaculares para atraer a nuevos clientes y convertirse en titular

19-20-21 Sept 2025



[wellmap.es](http://wellmap.es)  
160 países

# Sea un imán para los buscadores de bienestar

**World Wellness Weekend** le da la oportunidad de brillar como un Campeón Wellness en su comunidad:

- **Regístrese** en [www.wellmap.es](http://www.wellmap.es)
- **Añada** su negocio en el Mapa del Bienestar
- **Describa** sus actividades y muestre fotos
- **Piense** con su equipo sobre actividades y clases exclusivas divertidas y gratuitas
- **Atraiga** a nuevos clientes
- **Haga** que sus clientes vuelvan
- **Capte** la atención de la prensa



# Estadísticas de 2024

## TOP 5 Categorías de Negocios



### VITALIDAD

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



### BELLEZA

Spas, Institutos de belleza, Salones



### HOSTELERÍA

Hoteles & Resorts



### HOLÍSTICAS

Centros de Bienestar, Clínicas integrativas



### ESPECIALISTAS EN LONGEVIDAD

Profesionales del bienestar, Fisioterapeutas, Kinesiólogos, Acupunturistas, Quiroprácticos...

## TOP 5 Tipos de Actividades



### MOVIMIENTO

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



### BELLEZA /SPA

Terapias manuales, Beauty Bar, Masajes en silla, Antienvjecimiento...



### YOGA

Hatha, Pranayama, Accro, Sup, Antigraedad, de la Risa...



### EN EXTERIOR

Senderismo, Correr, Gimnasia acuática, Baños de bosque...



### MINDFULNESS

Meditación, Desarrollo Personal, Sanación energética...

Actividades relativas a los 5 Pilares del 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 sesión de sanación con sonido.

Aprenda sobre el **significado de los sueños**

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



Organice una clase sobre el **significado de los colores**

Enseñe a hacer productos **(DIYs)**

**Invite a un artista** a compartir su enfoque de la vida.

Inicie un **diario de gratitud**

Actividades relativas a los 5 Pilares del Bienestar

## Nutrición & Inmunidad

Haga que su chef hable sobre **cocina saludable**.

Organice una sesión de comida y cocina **casera**

Hable 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...

**Escanee un código QR** para recibir una receta saludable por correo electrónico

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

**Dar apoyo a talleres educativos y donaciones de alimentos** con **Nutrición Sin Fronteras**  
(*Nutrition Sans Frontières*)



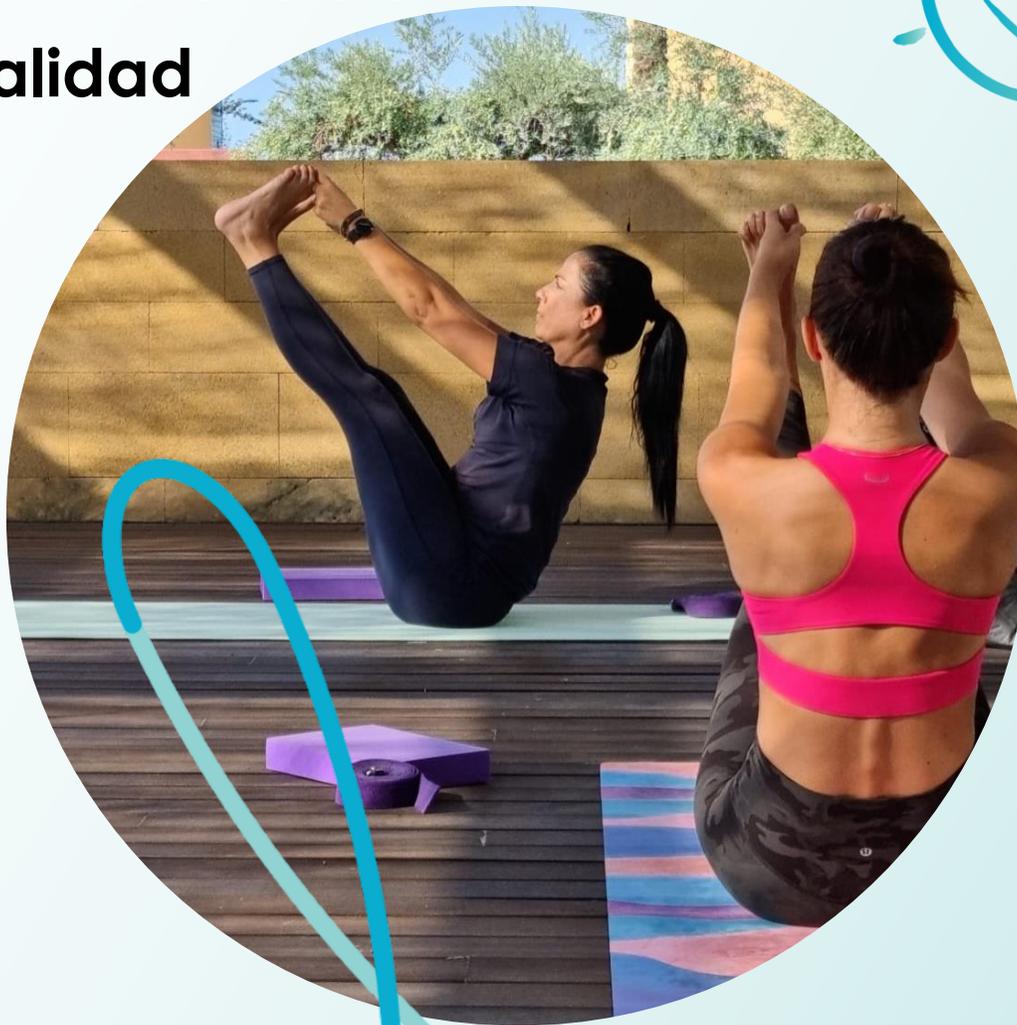
Actividades relativas a los 5 Pilares del Bienestar

## 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...



Plogging con **el World Cleanup Day**  
(Día Mundial de la Limpieza) el 20 de  
septiembre  
(recoger basura mientras se hace  
jogging)



**Besa la tierra con tus pies:**  
Corre, Caminata, Caminatas  
medicinales

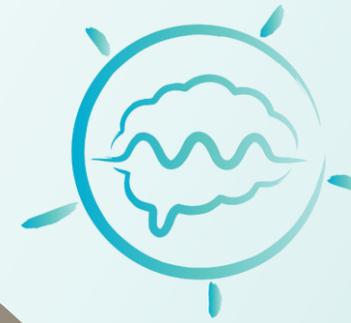
**Búsqueda del tesoro del bienestar  
en familia...**

Actividades relativas a los 5 Pilares del Bienestar

## Mindfulness & Serenidad

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

Charla sobre la **gestión del estrés**, mejora de la salud mental y la resiliencia para prosperar y florecer.



**Musicoterapia**, Sonido curativo  
baño de gong, Cuencos  
tibetanos, Handpan,  
Didgeridoo, Batería...

**Fuerza mental**

**Sofrología**

Actividades relativas a los 5 Pilares del Bienestar

## Propósito & Solidaridad

Limpiar un parque, playa u orilla de un río durante el **Fin de Semana del Bienestar Mundial** y el **World Cleanup Day (Día Mundial de la Limpieza)**.



Replantar, Reforestar, Regenerar

**Donar a un banco de alimentos:** traiga comida no perecedera o recicle su esterilla de yoga

Si **puede donar sangre**, podría donar del tipo A+ Si dona sangre después de una sesión de yoga o de fitness puede dar A++, llena de hormonas del placer



**Caminar /Correr por una causa**

Organice una actividad que beneficie a una **asociación local**

**Hable sobre crecimiento personal:** desarrolla su imaginación, su intuición, descubra su IKIGAI

Prepare algunas actividades de bienestar **para su equipo**, no sólo para sus clientes

# BELLEZA Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Desde algo Sencillo...

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 sentirse lo mejor posible

Beauty Bar, barra de mascarillas, barra de maquillaje:

Aprenda a mejorar su ritual matutino y de noche. Prepare su crema, exfoliante o mascarilla de día.

« A 3 pasos del Bienestar »  
oferta de repetición:

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

Evento especial para pacientes o supervivientes de cáncer

hasta algo Espectacular



# YOGA singular, y plural

## Desde algo Sencillo...

**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**: Encuentre su equilibrio 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.

Terapia de Yoga

→ hasta algo Espectacular



# FITNESS & MOVIMIENTO

## Desde algo Sencillo ...

**Clase en grupo:** 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 (ancianos) y chicas populares:** Actividades de movimiento en residencias de ancianos.

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

**Artes Marciales Internas:** Tai chi, Qigong... en albornoz

### Reto Bienestar: ¿hasta dónde llegarás?

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

**Practique el Bienestar Social:** Citas de entrenamiento para solteros, busque un compañero Wellness por una causa

**Fitness de noche:** Glow Zumba en la oscuridad

**Fitness con vistas:** Azotea o Helipuerto

➔ **hasta algo Espectacular**



# SUBIR LA TEMPERATURA

Desde algo Sencillo ...

Infusión de Sauna

Hamam & Ritual de limpieza

Banya & Parenie

Temazcal & Ritual de limpieza

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

**Baño extremo**: Alternancia de sauna y baño frío.



hasta algo Espectacular

# BIENESTAR ACUÁTICO

Desde algo sencillo ...

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

hasta algo Espectacular



# AL AIRE LIBRE

## Desde algo Sencillo...

**Camine, corra, patine, haga excursiones o vaya en bicicleta... por una causa.** Descubra su zona con un picnic saludable

**Plogging:** Trote y limpie 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, disfrute de divertidas actividades de bienestar en los hoyos 4, 8, 12, 16

**Carrera de obstáculos** para guerreros del bienestar

→ **hasta algo Espectacular**



# CRECIMIENTO PERSONAL Y CREATIVIDAD

Desde algo Sencillo ...

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

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

**Taller Cómo crear bienestar en casa**

**Cree un jardín zen** para su hogar u oficina

**Cómo hacer feng-shui en su 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 posibilidad de presentar el proyecto en el Ayuntamiento  
o en un restaurante

➡ hasta algo Espectacular



# Gratitud sincera a nuestros patrocinadores

## 9º Fin de Semana del Bienestar Mundial

Reserve la fecha

19, 20, 21 de SEPTIEMBRE de 2025

BIOLOGIQUE  
RECHERCHE  
PARIS

**EZ**  
ENDURANCE  
ZONE

**Lemi**  
ITALIAN WELLNESS EQUIPMENT

**WithU**

ANTIGUA  
AND BARBUDA  
*The beach is just the beginning...*

**MATRIX**

**bbspa**

**FASHIONIZER**  
SPA UNIFORMS

**SALT**  
CHAMBER

TIP TOUCH  
INTERNATIONAL  
AUDIT CONSULTING TRAINING

**VAGHEGGI**



**Jean-Guy de Gabriac**

Fundador del World Wellness Weekend

[jean-guy@weekend-wellness.com](mailto:jean-guy@weekend-wellness.com)

# #worldwellnessweekend #wellnessweekend #wellnessforall

[world\\_wellness\\_weekend](#)

[World Wellness Weekend](#)

[world\\_wellness\\_weekend](#)

[World Wellness Weekend](#)

[wellmap.org](http://wellmap.org)