



Ejemplos de actividades

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

19-20-21 Sept 2025



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
- **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 IKIGAÏ

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 evalúa 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**



9º Fin de
Semana
del Bienestar
Mundial

19, 20, 21 de SEPTIEMBRE de 2025



jean-guy@weekend-wellness.com



wellmap.org

