



IDEAS DE ACTIVIDADES

Capte la atención de los medios y atraiga visitantes

18, 19, 20 de septiembre



10° Fin de
Semana
del Bienestar
Mundial



190 países

wellmap.es

Cómo utilizar esta guía



Usted es un Hotel, Resort, Club de fitness, Estudio de yoga / pilates, Spa, Instituto de belleza, Peluquería, Centro de bienestar, Escuela de danza, Dojo de artes marciales, Club de corredores, Asociación deportiva.

Este documento sugiere **ideas de actividades gratuitas, divertidas y significativas** que puede ofrecer del **18-20 de septiembre**.

Estas ideas se agrupan en función de **los 5 pilares del bienestar** para poder elegir lo que se adapte a su centro, equipo y comunidad.





Pilar 1: Sueño y Creatividad

Este pilar **se enfoca en el descanso, la recuperación y la creatividad.**

Opte por actividades tranquilas que ayuden a bajar el ritmo y a recargar energías.

Ejemplos de actividad

- **Sesión de relajación guiada**
(respiración + escaneo corporal)
- **Yoga Nidra o sesión de descanso profundo**
- **Sesión vibracional**
(cuencos tibetanos/ gong / instrumentos suaves)
- **Mini charla “Mejores hábitos de sueño”**
(rutinas sencillas para un sueño profundo y reparador)
- **Clase de estiramiento para relajarse por la tarde**
- **Taller de journaling o gratitud**
- **“La hora tranquila”** (entorno tranquilo y sin teléfono)
- **Siesta guiada / sesión de descanso**
(siesta para recargar energía o Napuccino)
- **Círculo creativo:** música, poesía o narración de historias (cortas y estructuradas)
- **Taller creativo:** dibujo, pintura, collage, manualidades (nivel principiante)
- **Taller en directo** (opcional y accesible en [World Wellness WebTV](#))



Pilar 2: Nutrición e Inmunidad

Este pilar se enfoca en **los hábitos de alimentación diarios** y en el aprendizaje práctico de nutrición.

Prepare algo sencillo: enseñanza, demostraciones y acciones fáciles que la gente pueda replicar en casa y compartir con amigos y familiares para convertirse en **#wellfluencer**, personas con influencia positiva en el bienestar.

Ejemplos de actividades

- **Demostración de cocina saludable** *(ingredientes sencillos y asequibles)*
- **Taller "Plato saludable"** *(bases para calcular porciones, comidas equilibradas)*
- **Sesión sobre lectura de etiquetas** *(cómo detectar buenos y malos ingredientes)*
- **Charla sobre alimentos buenos para el intestino** *(en términos sencillos)*
- **Taller de snacks saludables** *para la familia/ niños*
- **Sesión "Comida lista en 10 minutos"** *(ideas de preparación rápida)*
- **Taller en directo** *(opcional y accesible en [World Wellness WebTV](https://www.worldwellnesswebtv.com))*



Pilar 3: Vitalidad y Movimiento

Este pilar se enfoca en la **actividad física, la energía y la movilidad**.

Ofrezca opciones para diferentes niveles para atraer a principiantes y sorprenda a los practicantes de nivel avanzado con clases originales o premium.

Ejemplos de actividades

- **Yoga flow para principiantes**
- **Mat Pilates / clase básica de core**
- **Clase de movilidad + estiramientos**
- **Caminata en grupo (30-60 minutos)**
- **Grupo de carrera / trote (opción principiantes)**
- **Senderismo o paseo por la naturaleza**
- **Clase de danza** (*pasos sencillo, para todos los niveles*)
- **Sesión de entrenamiento funcional**
- **Movimiento en silla para personas mayores**
- **Clases para mujeres mayores (+70 años)**
- **Sesión de movimiento en familia** (*Búsqueda del Tesoro del Bienestar, juegos...*)
- **Sesión de fitness o yoga en directo** (*opcional y accesible en [World Wellness WebTV](#)*)



Pilar 4: Serenidad y Mindfulness

Este pilar se enfoca en la **calma mental, el foco y la gestión del estrés**.
Organice sesiones estructuras y fáciles de seguir.

Ejemplos de actividades

- **Meditación guiada** (10-20 minutos)
- **Trabajo de respiración** (101 o avanzado)
- **Charla sobre la gestión del estrés** (herramientas prácticas)
- **Sesión de terapia de sonido** (cuencos, gong, tambores, música suave)
- **Sesión de caminata consciente** (espacio, en silencio, guiada)
- **Sesión de "Reseteo digital"** (tiempo en grupo sin teléfono)
- **Círculo de práctica de gratitud** (instrucciones breves y guiadas)
- **Taller de relajación** (técnicas sencillas que la gente puede repetir en casa)
- **Sesión de enfoque para estudiantes y en el lugar de trabajo** (atención + descansos)
- **Meditación en directo** (opcional y accesible en [World Wellness WebTV](https://www.worldwellnesswebtv.com))



Pilar 5: Propósito y Solidaridad

Este pilar se enfoca en **la conexión en comunidad, la sostenibilidad** y la contribución práctica.

Las actividades pueden ser pequeñas. Lo importante es tener un propósito claro y participar.

Ejemplos de actividades

- **Limpieza en comunidad** (parque / playa/ calle con el [World Cleanup Day](#))
- **Actividad comunitaria o picnic** (con [Pace & Bene Campaign Nonviolence](#))
- **Caminar o correr por una causa local**
- **Asociarse con una asociación local** (invítelos a dar una breve charla)
- **Donación** (alimento no perecedero, suministro, ropa, sangre)
- **Actividad de bienestar para el personal** (inculcar una cultura de bienestar en el lugar de trabajo)
- **Iniciativa de reciclaje / reutilización** (instrucciones claras y recogida segura)
- **Opción de realizar una pequeña recaudación de fondos para ONGs** (solo si está permitido a nivel local; mantener la transparencia)



Utilice su Listado de Wellmap



Su página Wellmap es su punto de referencia público para el evento. Utilícelo como único lugar al que referir a la gente para obtener más detalles.

Qué hacer

- **Publique títulos de actividades claros**, fechas y horas
- **Añada 2-3 fotos** de su centro, equipo de trabajo, equipamiento o actividades
- **Comparta su listado de Wellmap** en las redes sociales y con su lista de clientes, a modo de "página de evento" para que la manden a sus amigos y familiares.
- **Muestre su insignia en recepción** como Participante Oficial, Campeón o Héroe del Bienestar
- **Invite a los asistentes a seguir** su centro para futuras actualizaciones

Qué puede conllevar

- **Más visitas sin cita previa** durante el fin de semana del evento, ya sea online o de forma presencial
- **Mayor número de nuevos visitantes** que han encontrado su centro en wellmap.es y más menciones en los medios locales y en las redes sociales
- **Más personas que repiten** después de una experiencia presencial memorable
- **Más reservas** con ofertas irresistibles, ofertas "Compre uno y llévase otro" y servicios ampliados en los días y horas de poca actividad, paquetes (tratamiento + producto incluido)...