



EXCURSIONES DE BIENESTAR



Sindamanoy

CENTRO HOLÍSTICO
Zapatoca

Experiencias transformadoras para el desarrollo de habilidades blandas con *prácticas* que promueven el *bienestar integral*, la Alta Consciencia y la Productividad.



- 1 RE-CONEXIÓN VITAL
- 2 ACTIVACIÓN INHALA EXHALA
- 3 ESTRATEGIA VITAL 360°



Todas nuestras experiencias están dirigidas por *Wellness Coaches*.



Neopatoca, Colombia



ALGUNOS DE NUESTROS VIAJEROS: BAD BUNNY, DIANA URIBE, PAPÁ JAIME, FABIÁN MENDOZA, ENTRE OTROS

RE-CONEXIÓN

VITAL

“Re-vitaliza tu esencia”



RE-CONEXIÓN VITAL

Un día para elevar la energía vigorosa
mente-cuerpo

Coctel de Bienvenida

Deliciosa bebida con base de sorbete de guanábana, mora, semillas de chía y granola

Introducción despertar sensorial

Apertura dirigida por Profesional de la Salud, para el despertar consciente de los sentidos, ambientada con *música* y un fino *aroma de manzanilla y geranio*

Ejercicios de Armonización Mente Cuerpo

Experiencia enfocada a despertar la restauración natural del cuerpo y la mente a través de ejercicios psicofísicos dinámicos y relajantes

Refrigerio

Brochetas de fruta con chocolate y pétalos de almendras

Sesión Empatía y productividad

Work cycle de habilidades blandas: *Trabajo en Equipo, Gratitud y Empatía 360°*

Almuerzo

Según su preferencia - VER MENÚ

Círculo Mindfulness

Práctica de respiración consciente, grounding y conexión con la Inteligencia Social

Refrigerio

Croquetas de risotto bañadas en queso mozzarella y mermelada de mora con jugo fresco o bebida caliente

Souvenir

Planta tu propósito: tarjeta de papel con semillas y frase de Alta Consciencia



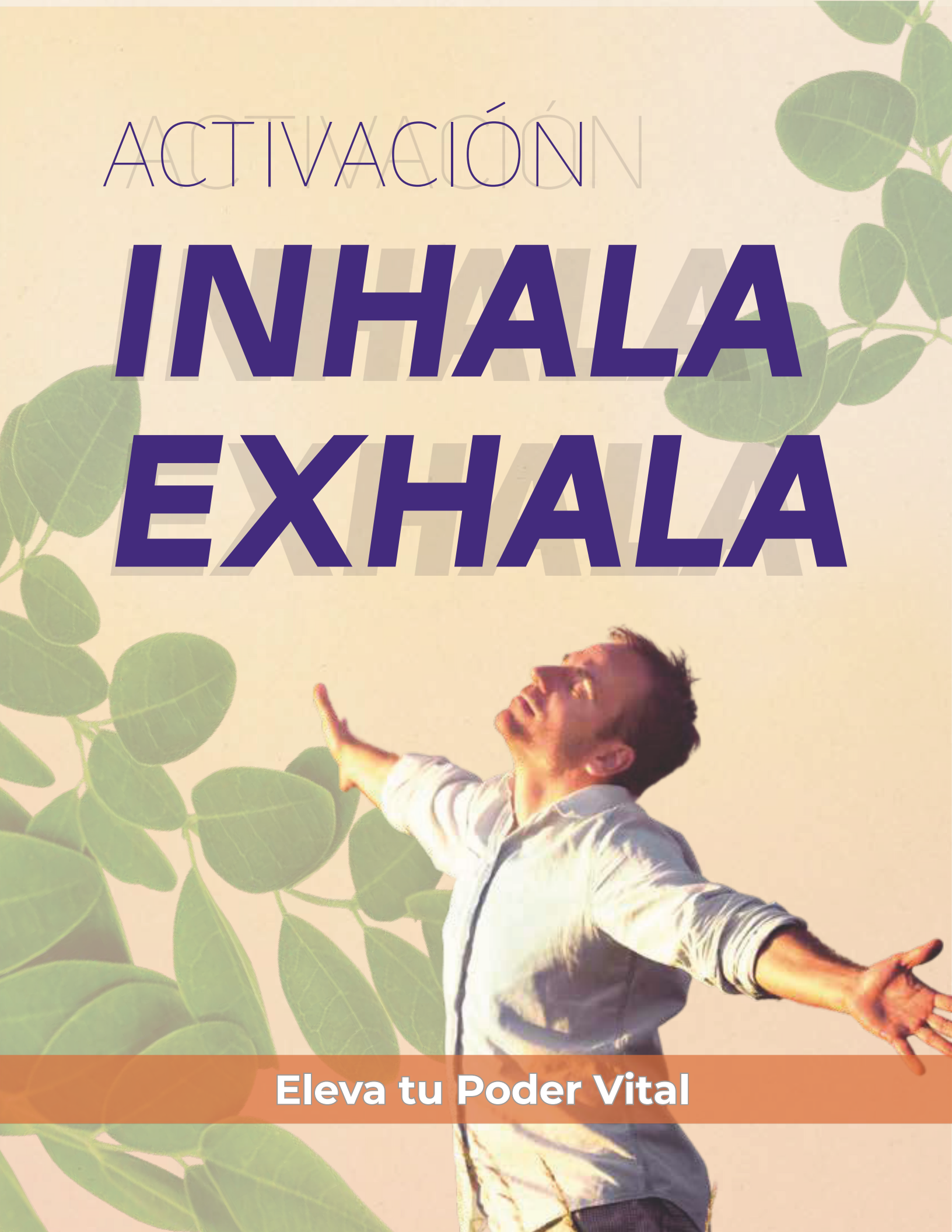
¡Incluye Seguro Hotelero!

ACTIVACIÓN

INHALA

EXHALA

Eleva tu Poder Vital



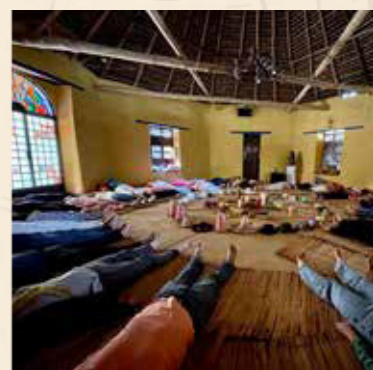
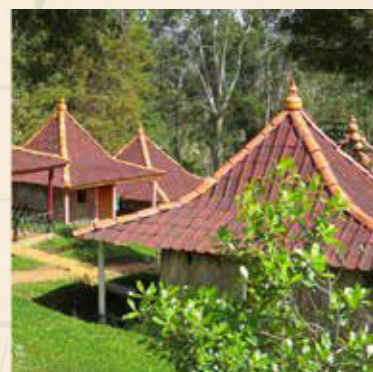
Excursión

ACTIVACIÓN INHALA EXHALA

Una experiencia de bienestar integral de 2 días, 1 noche para activar la unidad mente-cuerpo-productividad

Día 1

- 3:30 PM - Llegada a Zapatoca**
Sindamanoy Centro Holístico
- 4:00 PM - Coctel de Bienvenida**
Deliciosa bebida con base de sorbete de guanábana, mora, semillas de chía y granola
- 4:30 PM - Apertura a la experiencia Inhala-Exhala**
Espacio de presentación personal y conexión con el objetivo de la experiencia de bienestar integral
- 5:00 PM - Refrigerio**
Triángulos acompañados de paté de frijol con queso y salchichas acarameladas
- 5:30 PM - Capacitación Gerencia Emocional**
Espacio de reconocimiento y gestión de creencias, para el desarrollo del bienestar integral y el Productive Work
- 7:00 PM - Cena ligera y saludable para una digestión tranquila**
Panaché de verduras con carne al vapor
- 8:30 PM - El arte de la intención**
Fogata guiada, enfocada en el breathwork (inhala-exhala) y la intención, como herramientas que activan la motivación personal beneficiando el propósito colectivo
- 9:30 PM - Espacio para el descanso y el buen dormir



Estación de bebidas de la mañana - El Despertar

Tinto, aromáticas, jugo verde

Despertar activo y grounding - 7:00 AM

Sesión de ejercicios psicofísicos al aire libre para despertar el cuerpo y la mente, con prácticas elevadas para el manejo del estrés

Desayuno saludable y nutritivo para empezar el día - 8:30 AM

Picadito de fruta fresca con granola y toque de miel, arepitas de maíz pelao, conservas de la casa, huevos revueltos, tomates horneados con aceite de oliva y tomillo fresco.
Bebidas calientes: café, chocolate negro, té

Espacio de Activación Corporativa - 9:30 AM

Sesión orientada al Team Building y la generación de pautas productivas dentro del modelo empresarial propio

Casa de Vapor Inhala Exhala - 11:00 AM

Una inmersión a través de vapores herbales revitalizantes y preparaciones naturales con herramientas que facilitan el cultivo de la Salud Mental

Almuerzo - 1:00 PM

Según su preferencia - VER MENÚ

Inhala y exhala - 3:00 PM

Práctica de respiración consciente, grounding y conexión con la inteligencia social.

Planta tu propósito - 3:30 PM

Tarjeta de papel con semillas y frase de Alta Consciencia

Entrega de Souvenir



¡Incluye Souvenir!

¡Incluye Seguro Hotelero!



ESTRATEGIA **VITAL**

360°



Vibra en tu Alta Consciencia

ESTRATEGIA VITAL 360°

Es una experiencia de transformación 3 días, 2 noches para conectar con el bienestar empresarial 360°: Cuerpo, mente e innovación



Día 1

Llegada a Zapatoca - 3:30 PM

Sindamanoy Centro Holístico

Coctel de Bienvenida - 4:00 PM

Deliciosa bebida con base de sorbete de guanábana, mora, semillas de chía y granola

Apertura de experiencia: Estrategia Vital 360° - 4:30 PM

Espacio de presentación personal y conexión con el objetivo de la experiencia transformadora

Relax Mente-Cuerpo - 5:00 PM

Experiencia relajante guiada con aromas de romero, lavanda, y biomovimiento restaurativo para la atención plena

Refrigerio - 5:40 PM

Triángulitos acompañados de paté de frijol con queso y salchichas acarameladas

Del Ser al Hacer - 6:00 PM

Espacio promotor del desarrollo del bienestar personal y Creative Work

Digestión tranquila - 7:00 PM

Panaché de verduras con carnes blancas
*Opción vegetariana

Práctica elevada para - 8:30 PM

un sueño reparador
Oxigenación cerebral y relajación del sistema nervioso central para un descanso óptimo y restaurador



Día 2**El Despertar - Estación de bebidas de la mañana**

Tinto, aromáticas, jugo verde

7:00 AM - Despertar activo y grounding

Sesión de ejercicios psicofísicos al aire libre para despertar el cuerpo y la mente

8:30 AM - Desayuno saludable y nutritivo para empezar el día

Picadito de frutas fresca con granola y toque de miel, arepitas de maíz pelao, conservas de la casa, huevos revueltos, tomates horneados con aceite de oliva y tomillo fresco.
Bebidas calientes: café, chocolate negro, té

9:30 AM - Capacitación: 5 pilares del Bienestar Empresarial 360°

Los 5 pilares del Bienestar Integral aplicados al mindset de cohesión organizacional, la salud mental y empatía

10:20 AM - Bebida Hidratante

Limonada verde y frutos secos

10:40 AM - Casa de Vapor Autocuidado Vital

Inmersión a través de vapores herbales revitalizantes y preparaciones naturales para el manejo del estrés

1:00 PM - Almuerzo

Según su preferencia - VER MENÚ

3:00 a 6:00 PM - Espacio de Activación Corporativa

Sesión orientada al Team Building y la generación de pautas productivas dentro del modelo empresarial propio

8:30 PM - El arte de la Intención

Fogata guiada, enfocada en el Liderazgo Transformacional



¡Incluye Souvenir!



¡Incluye Seguro Hotelero!



Día 3

Estación de bebidas de la mañana - El Despertar

Tinto, aromáticas, jugo antioxidante



Desayuno para empezar el día - 8:00 AM

Picadito de frutas fresca con granola y toque de miel, caldo con huevo y arepa, tamalito, bebidas calientes: café, chocolate negro, té.



Caminata del Guerrero - 9:00 am

Caminata vigorosa para despertar la propiocepción y la consciencia corporal, en la fuerza de la energía grupal



Refrigerio - 10:30 AM

Brochetas de fruta con chocolate y pétalos de almendras



El Poder del frío - 11:00 AM

Poderosa experiencia inmersiva en hielo: Respira, sumérgete en hielo, ancla tu mente a un alto propósito. Cada participante logrará fortalecer su poder personal



Capacitación: 5 pilares del Bienestar Empresarial 360° - 10:30 AM

Los 5 pilares del Bienestar Integral aplicados al mindset a la cohesión organizacional, la salud mental y la empatía



Almuerzo - 1:00 PM

Según su preferencia - VER MENÚ



Cierre de la Experiencia: Estrategia Vital - 3:00 PM

Práctica de respiración consciente, compromisos de bienestar personal para el desarrollo de los objetivos colectivos y conexión con la inteligencia social



Planta tu propósito - 3:30 PM

Tarjeta de papel con semillas y frase de Alta Consciencia



NUUESTRO

RESPALDO

Terapia, ciencia y consciencia





Ibalhú Rodríguez destacada mentora,

psicoterapeuta y diseñadora de experiencias de bienestar en Colombia. Con un enfoque en Alta Consciencia, integra la salud emocional, mental y física con la tan anhelada expansión productiva.

Profesional en antropología y psicología, aplica su experiencia en áreas alternativas como la Terapia Gestalt, el Psicoanálisis, la Terapia Corporal y la Neurociencia para promover un Bienestar Integral.

Cofundadora de Sindamanoy, Centro Holístico en Zapatoca (Santander), Ibalhú ha creado un espacio que facilita la conexión profunda entre mente y cuerpo. Su método se centra facilitar el descubrimiento de la "zona lúcida", un estado de consciencia donde se despliegan todos los recursos que permiten alcanzar el equilibrio real.

Además de ofrecer talleres y conferencias con banderas como la Salud Mental, la Consciencia Corporal y la Productividad 360°, asesora procesos psico-sociales en empresas y organizaciones, fomentando entornos saludables y lucrativos.

Su enfoque con propósito la consolida como una reconocida líder en la promoción del Wellness y el Wellbeing en el sector corporativo en Colombia.



NUESTRAS EXPERIENCIAS





Sindamanoy
CENTRO HOLÍSTICO
Zapatoca

**Móvil: +57 3162314994 Mail:
contacto@sindamanoy.com
www.sindamanoy.com**

