



# 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



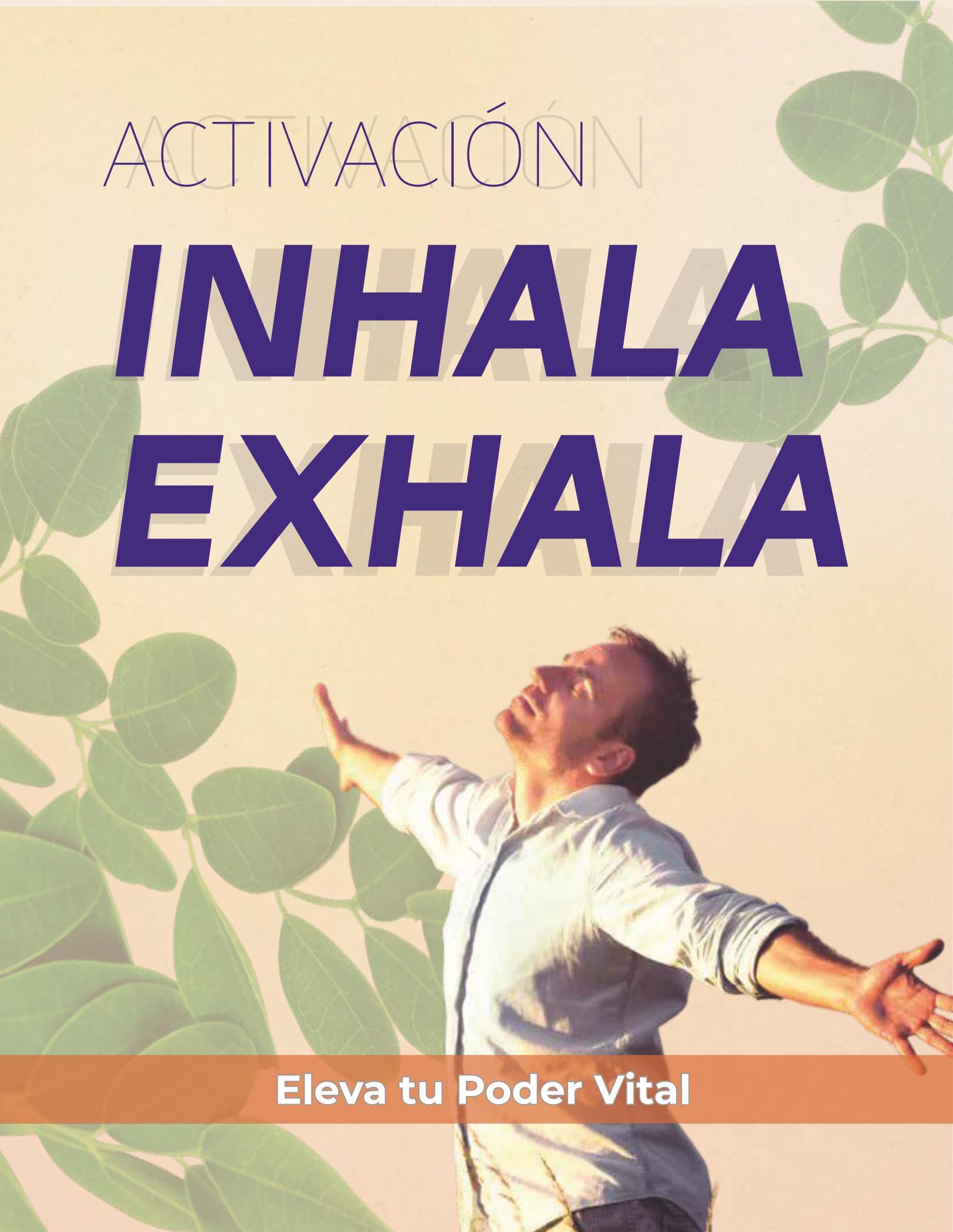
¡Incluye Seguro Hotelero!

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.







**Sindamanoy**  
CENTRO HOLÍSTICO  
Zapatoca

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

