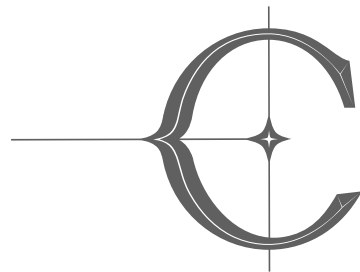


CARTESIANO  
Boutique & Wellness Hotel  
PUEBLA, MÉXICO

# Wellness *CORPORATIVO*

RESERVA AL 221 667 1666

 The Spa Cartesiano  @spacartesiano



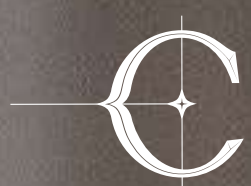
## Wellness Corporativo

### Bienestar que deja huella

Wellness Corporativo Cartesiano es una propuesta integral que impulsa culturas organizacionales más conscientes, equilibradas y alineadas. Creamos experiencias donde el wellness se convierte en un eje que fortalece la cohesión, la regulación emocional y el sentido de pertenencia dentro de los equipos.

Cada experiencia se adapta en formato, duración y enfoque según los objetivos y el tipo de evento respondiendo a necesidades clave del entorno profesional: gestionar el estrés, reconectar, reconocer logros y acompañar procesos de cambio.

En Cartesiano, el bienestar es una herramienta estratégica para construir equipos más conectados, humanos y sólidos.



# EXPERIENCIA INSIGNIA

*Concierto Multisensorial  
Inmersivo*

# Concierto Multisensorial Inmersivo

## RECONOCIMIENTO, SENSIBILIDAD Y DESEMPEÑO.

Experiencia inmersiva diseñada para inducir relajación consciente, elevar la atención, estimular la creatividad y sensibilidad perceptiva en el equipo. A través de un viaje guiado que integra sonido, vibración, aromas, texturas, atmósfera lumínica y estímulos sutiles, los participantes trabajan con todos los sentidos al cerrar los ojos, favoreciendo regulación del sistema nervioso, reducción de tensión acumulada y mayor claridad mental.

*No es entretenimiento; es una intervención sensorial diseñada para agradecer el desempeño y fortalecer al equipo*



### INCLUYE

- *Introducción sensorial*
- *Concierto multisensorial inmersivo*
- *Meditación de apertura*
- *Cierre e integración grupal*

**DURACIÓN** 60 minutos. *Cupo mínimo: 10 participantes.*

Desde **\$1,500** MXN por persona. *Impuestos y servicio incluidos*

10 a 15 participantes

**DESCUBRE MÁS OPCIONES**



GESTIÓN DE ESTRÉS &  
**PREVENCIÓN  
DEL BURNOUT**

*Reset Ejecutivo*

# *Reset Ejecutivo*

## PAUSAR PARA SOSTENER EL RENDIMIENTO

Experiencia diseñada a través de técnicas de respiración y movilidad consciente, donde el equipo incorpora herramientas prácticas de autorregulación. Las secuencias de movilidad están específicamente diseñadas para colaboradores que pasan largas jornadas frente a escritorio o computadora, con enfoque en higiene postural, salud de la espalda y liberación de tensión cervical y lumbar.

El objetivo no es únicamente generar un efecto inmediato durante la sesión, sino transferir herramientas concretas y replicables que los participantes puedan integrar en su rutina diaria, fortaleciendo el bienestar y desempeño laboral.



### INCLUYE

- *Introducción a las prácticas de bienestar*
  - *Técnicas de respiración*
- *Secuencia guiada de movilidad consciente*
  - *Focus break guiado*
  - *Cierre e integración*

**DURACIÓN** 90 minutos. Adaptable según el formato y necesidades del grupo.  
. *Cupo mínimo: 10 participantes.*

Desde **\$1,200** MXN por persona. *Impuestos y servicio incluidos*

10 a 15 participantes

**DESCUBRE MÁS OPCIONES**



*Pausa de  
Bienestar*



# *Pausa de Bienestar*

## CUIDARTE TAMBIÉN ES PARTE DEL TRABAJO

Sesión diseñada para optimizar el rendimiento mental y emocional en jornadas corporativas de alta exigencia.

Esta experiencia favorece la disminución inmediata de la sobrecarga cognitiva, reduce tensión física acumulada y facilita un estado de relajación y calma. A través de una meditación guiada y una inmersión sonora, el grupo accede a un descanso profundo que les permite recuperar energía y vitalidad.



### INCLUYE

- *Meditación guiada de preparación*
- *Sesión de inmersión sonora (Sonoterapia)*
- *Cierre e integración grupal*

**DURACIÓN** De 30 a 45 minutos.  
*Cupo mínimo: 10 participantes. (según espacio y montaje)*

Desde **\$900** MXN por persona. *Impuestos y servicio incluidos*

10 a 15 participantes

DESCUBRE MÁS OPCIONES



TRANSICIONES &  
MOMENTOS CLAVE

*Ceremonia de Gratiitud*

# Ceremonia de Gratitud

## RECONOCER PARA FORTALECER LO QUE SOMOS COMO EQUIPO

Experiencia diseñada para cerrar ciclos, reconocer logros y fortalecer la cohesión grupal desde una cultura consciente de valoración y aprecio. La ceremonia crea un espacio estructurado donde los participantes pueden reconocer aportaciones individuales y colectivas, reforzar el sentido de pertenencia y consolidar vínculos de colaboración.

La gratitud aplicada en contexto organizacional, favorece un clima laboral más armónico, mejora la comunicación interpersonal y fortalece la identidad del equipo. Ideal como cierre de convenciones, aniversarios corporativos, resultados anuales o transiciones estratégicas.



### INCLUYE

- *Apertura ceremonial del espacio*
- *Meditación guiada de gratitud*
- *Círculo de palabra estructurado*
- *Acompañamiento con sonoterapia*
- *Actividad colaborativa “Tejiendo en comunidad”*
- *Obsequio simbólico para cada participante*

**DURACIÓN** 90 minutos. *Cupo mínimo: 10 participantes.*

Desde **\$1,200** MXN por persona. *Impuestos y servicio incluidos*

10 a 15 participantes

**DESCUBRE MÁS OPCIONES**



# TEAM ALIGNMENT

Ceremonia de Resiliencia  
*Kintsugi*



# Ceremonia de Resiliencia *Kintsugi*

EN CADA GRIETA, UNA  
NUEVA OPORTUNIDAD

Inspirada en la filosofía japonesa del Kintsugi, esta experiencia simbólica invita a resignificar desafíos personales y profesionales como oportunidades de aprendizaje y fortalecimiento. La ceremonia facilita un espacio seguro de introspección y diálogo consciente donde los participantes pueden integrar experiencias complejas, fortalecer la resiliencia y consolidar confianza dentro del equipo.

Aplicada en entornos corporativos, promueve apertura, empatía y una cultura organizacional más humana y sólida ante el cambio. Ideal para procesos de transformación, reestructuración, integración de equipos o liderazgo consciente.



## INCLUYE

- *Apertura simbólica con elementos aromáticos.*
  - *Contextualización de la filosofía Kintsugi.*
  - *Meditación guiada enfocada en resiliencia.*
- *Ritual simbólico de fragmentación y reconstrucción*
  - *Círculo de integración grupal*
  - *Cierre ceremonial*

**DURACIÓN** 150 minutos. *Cupo mínimo: 10 participantes.*

Desde **\$1,650** MXN por persona. *Impuestos y servicio incluidos*

10 a 15 participantes

DESCUBRE MÁS OPCIONES

# Preguntas Frecuentes

¿Con cuánta anticipación se debe agendar una experiencia de Wellness Corporativo?

*Se recomienda realizar la solicitud con al menos 5 a 7 días de anticipación para garantizar disponibilidad de espacio, montaje técnico y coordinación con la agenda del evento corporativo. Para grupos mayores a 50 participantes, sugerimos mayor previsión.*

¿Cómo se realiza la reservación?

*Las experiencias se coordinan directamente con el Wellness Advisor en conjunto con el área Comercial del hotel. Se realiza una breve alineación previa para definir objetivos, tipo de grupo, duración y requerimientos logísticos.*

¿Las experiencias pueden integrarse dentro de una convención o agenda ya establecida?

*Sí. Todas las intervenciones están diseñadas para adaptarse a programas corporativos existentes, ya sea como activación inicial, pausa estratégica, cierre de jornada o experiencia de integración.*

¿Se requiere experiencia previa en prácticas de bienestar?

*No. Nuestras prácticas están diseñadas para recibir a participantes de todos los niveles, adaptando cada técnica a las necesidades del grupo.*

¿Qué sucede si hay retrasos en la agenda del evento?

*El horario asignado debe respetarse para no afectar la logística general del hotel. En caso de retraso, la duración de la experiencia podrá ajustarse de acuerdo con la disponibilidad del espacio y del facilitador.*

## Política de cancelación

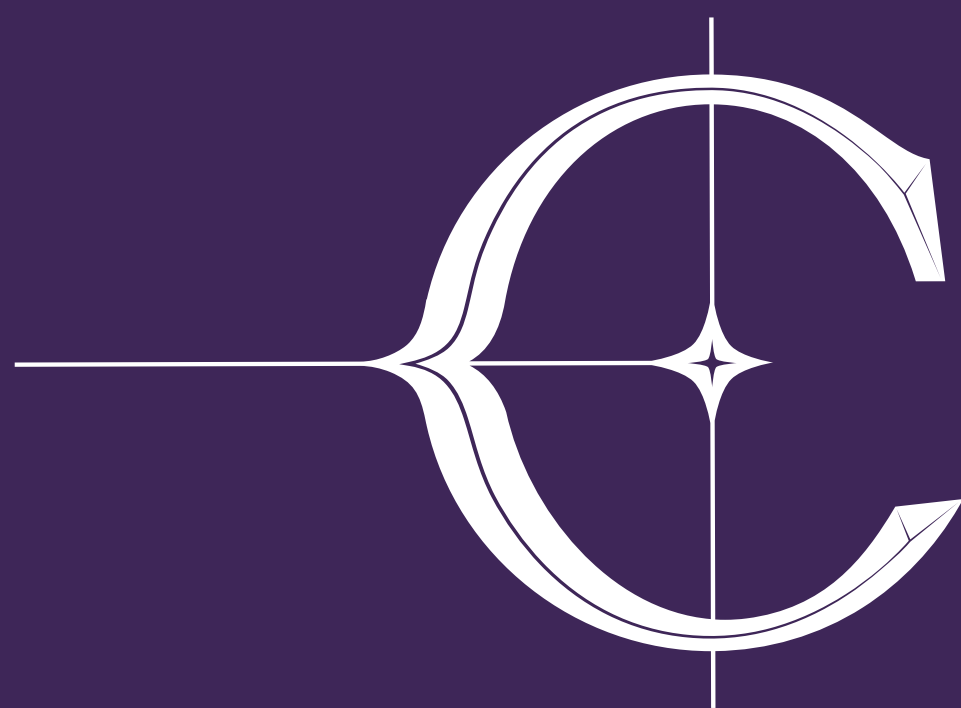
*Las cancelaciones deben realizarse con un mínimo de 48 horas de anticipación. Cancelaciones fuera de este plazo podrán generar cargos conforme a la política vigente del hotel y a los compromisos logísticos previamente establecidos.*

¿Qué requerimientos técnicos o de espacio se necesitan?

*Dependerá del tipo de experiencia y número de participantes. El Wellness Advisor coordinará previamente los detalles técnicos con el equipo operativo.*

¿Las experiencias pueden personalizarse según el tipo de empresa o evento?

*Sí. Las experiencias pueden adaptarse en duración, enfoque y narrativa según los objetivos del grupo, tipo de convención o momento organizacional.*



 [CARTESIANO360/](https://www.facebook.com/CARTESIANO360/)

 [@CARTESIANO360](https://www.instagram.com/CARTESIANO360)

3 Oriente 610, Centro, 72000  
Puebla, Pue., Mexico

[CARTESIANO360.COM](https://www.CARTESIANO360.COM)