

2022

SADHANA  
**CORE**

EXPERIENCIA PARA EL ALMA

# NUESTRO MANIFIESTO

- Creemos que **el verdadero propósito** de las empresas se encuentra en **el bienestar, la felicidad y el valor que ofrecen** a sus colaboradores y clientes.



- **Sanamos procesos de trabajo** mediante metodologías analíticas y holísticas, que nos permiten **medir y acompañar el crecimiento inteligente** y el bienestar de las empresas. Así promovemos la trascendencia hacia los **nuevos paradigmas** organizacionales.

#EXPERIENCIASPARAELALMA

# ¿QUÉ ES "EXPERIENCIA PARA EL ALMA"?

- Es un **evento holístico** que ofrecemos a empresas y **grupos de trabajo**. Esta actividad consta de una serie de **prácticas conscientes, agasajo y alimentación saludable**.
- Creamos un espacio de **conexión y seguridad con los colaboradores**, generando enfoque, disfrute, estar presentes, **liberarse del estrés y ansiedad**. Con el fin de ayudarlos a **seguir el propósito** de la organización.



#EXPERIENCIASPARAELALMA

LO ÚNICO QUE NOS QUEDA SON LOS **BUENOS  
MOMENTOS**: CONECTA CON TUS COLABORADORES Y  
REGÁLALES UNA EXPERIENCIA **PARA EL ALMA**

#EXPERIENCIASPARAELALMA

# PROGRAMA

## #EXPERIENCIAPARAELALMA



**PAUSA  
ACTIVA**



**YOGA  
INTEGRAL**



**BREAK  
HIDRATACIÓN**



**ECSTATIC  
DANCE**



**BREAK  
SALUDABLE**



**ENTREGA DE  
PREMIOS**

**TIEMPO TOTAL: 4 HORAS**

# CRONOGRAMA

## #EXPERIENCIAPARAELALMA

### PAUSA ACTIVA

- Actividad física que ayuda a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos, prevenir el estrés y aumentar la energía.

**Tiempo:** 15 min. a 25 min.

### YOGA INTEGRAL

- Práctica físico espiritual que promueve el bienestar y la salud, su estructura es completa y de fácil comprensión. Se practica respiración consciente y movilidad articular.

**Tiempo:** 10 min. a 15 min.

### BREAK HIDRATACIÓN

- La hidratación es el pilar fundamental de las funciones fisiológicas más básicas, como por ejemplo la regulación de la tensión arterial, la temperatura corporal y la digestión.

**Tiempo:** 10 min. a 15 min.

#EXPERIENCIASPARAELALMA

# CRONOGRAMA

## #EXPERIENCIAPARAELALMA

### ECSTATIC DANCE

- Experiencia de música y baile consciente, libre de drogas y alcohol. Nos separamos de la mente y nos enfocamos principalmente en los movimientos del cuerpo.

**Tiempo:** 45 min. a 1 hora.

### BREAK SALUDABLE

- Bufet de comida saludable. Utilizamos materias primas de primera calidad y damos énfasis a la alimentación consciente y libre de preservantes y conservantes artificiales.

**Tiempo:** 45 min. a 1 hora.

### ENTREGA DE PREMIOS

- Momento especial para la entrega de buenas nuevas, regalos o premios corporativos.

**Tiempo:** 45 min. a 1 hora.

#EXPERIENCIASPARAELALMA

**UN AGASAJO NO ES COMO TAL SIN UNA  
EXCELENTE PRODUCCIÓN, BUEN SONIDO Y  
UNA RICA COMIDA SALUDABLE**

#EXPERIENCIASPARAELALMA

# ¡ESTO SE PRENDIÓ!



- Somos un **team de Ingenieros, Terapeutas y Profesionales de la salud** capacitados y **motivados** para realizar **prácticas conscientes, talleres y asesorías de gestión holística.**



- Contamos con la capacidad, **experiencia** y la **metodología técnica** para realizar eventos y **fiestas Conscientes**, haciendo que **cada momento sea único e inolvidable.**



#EXPERIENCIASPARAELALMA

# ¿EN QUÉ CONSISTE EL COFFEE BREAK SALUDABLE?

## • Espumantes naturales sin alcohol

- Base de agua mineral.
- Fruta natural de la estación (Berries, Aloe Vera, Mango).
- 3 vasos p/p.



## • Bocados dulces p/p

- 2 Bolitas energéticas en base a frutos secos.
- 2 Trocitos de queque de zanahoria nuez.
- 3 Brochetas de frutas de la estación.
- Frutos Secos.



## • Pancitos mini burger

- Hamburguesa de lenteja roja, quínoa.
- Porotos negros, semillas.
- Mayonesa vegan de zanahoria.
- Cebolla caramelizada
- Hojas verdes, tomate y brotes.
- 2 Mini burger p/p.



#EXPERIENCIASPARAELALMA

# PRINCIPIOS Y CONDICIONES

- Este evento es para **25 personas**.
- Cada ítem del cronograma **puede ser adaptado según los tiempos** y la cantidad de colaboradores, esto tendría una reevaluación del presupuesto establecido, ya que puede disminuir o aumentar el costo.
- Para contratar este servicio se tiene que **confirmar con 2 semanas mínimo de anticipación**, si es antes mucho mejor.
- El espacio donde se realizará esta experiencia **lo tienen que definir ustedes como equipo** (no va incluido en el presupuesto, sin embargo se puede cotizar).
- El pago se realizará mediante un link de Flow, donde **podrás pagar con tarjeta de crédito o débito**.

**MUY IMPORTANTE:** Cada temática y preparación es adaptada y realizada de manera personalizada.

#EXPERIENCIASPARAELALMA

# INVERSIÓN EXPERIENCIA PARA EL ALMA

**\$789.556 + IVA**



## ¡AGENDA UNA REUNIÓN AHORA!

- Si tienes **dudas de la experiencia** o algo no te quedó claro, **puedes agendar una reunión** a los siguientes contactos:

 WFLOW

webpay  OnePay  CryptoCompra



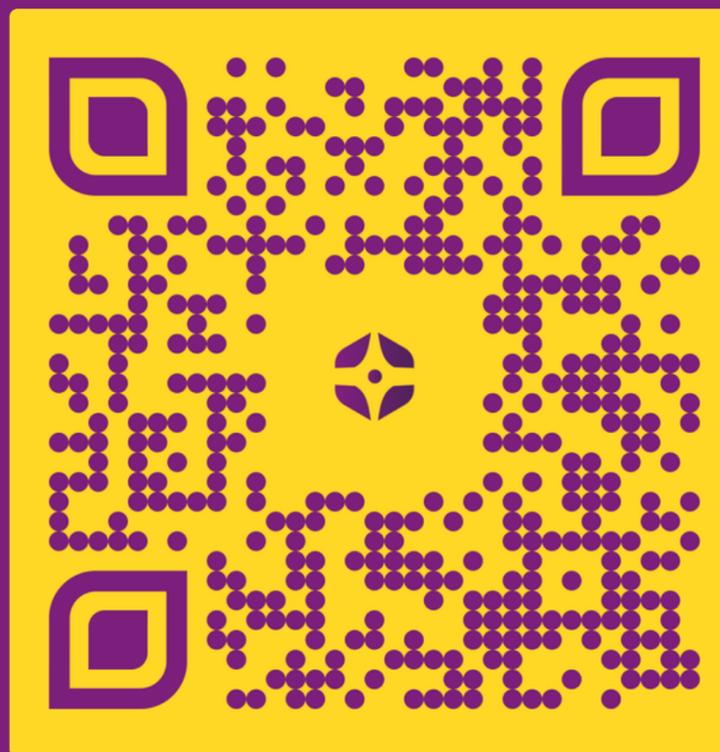
[conecta@sadhanacore.cl](mailto:conecta@sadhanacore.cl)



+56957151303

#EXPERIENCIASPARAELALMA

# ¡CONECTA CON NOSOTROS!



Síguenos en:



#EXPERIENCIASPARAELALMA