

EMPRESAS ↓

EVENTOS & TEAMBUILDINGS





Mente



Emoción



Movimiento



Nutrición



Soft Skills



Liderazgo



Vida
Sostenible



Bienestar
financiero

Cuidamos a tus equipos de forma integral

En Just Wellness, creemos en el **poder transformador** del bienestar integral. Abordamos la salud desde una perspectiva holística, promoviendo **hábitos saludables** que generan un **impacto positivo en el día a día**.

Nuestro enfoque abarca todas las dimensiones del bienestar, ayudando a las personas a sentirse mejor y a lograr un **equilibrio auténtico entre su vida personal y profesional**.

Somos expertos en crear **Comunidad y Cultura Saludable**, inspirando y motivando a las personas a alcanzar su mejor versión.





EVENTOS

- 01. Workshop experienciales
- 02. Teambuidings y experiencias saludables

Workshop experienciales

Talleres dinámicos y divertidos diseñados para equipos, donde aprenderán a cuidar su bienestar a través de actividades prácticas. Desde preparar snacks saludables y batidos energéticos hasta descubrir los beneficios de la aromaterapia, la fitoterapia y la cosmética natural. Además, disfrutarán de juegos y dinámicas que fortalecerán la colaboración mientras se conectan con su salud y energía.

- A. Alimentos medicina
- B. Los bowls saludables
- C. Gazpachos y alimentos de verano
- D. Batidos energéticos
- E. Aromaterapia para la salud
- F. Aromaterapia para cada estación
- G. Aromaterapia para el estrés y concentración
- H. Aromaterapia y meditación
- I. Yoga inmersivo
- J. Meditación inmersiva
- K. Breath work
- L. Cosmética natural
- M. Relaja tu rostro con yoga facial
- N. Descubre el poder de las plantas medicinales
- O. Taller de arteterapia
- P. Taller de sostenibilidad
- Q. Craft & Mind: Conecta creando
- R. Taller de risoterapia



talleres



dinámicos · divertidos



WORKSHOP
experienciales



ALIMENTOS MEDICINA



Exploraremos juntos cómo los superalimentos pueden ser tus mejores aliados para mejorar la salud del equipo. Aprenderás a elegir ingredientes que no solo nutren, sino que también energizan y equilibran, creando hábitos que impactan positivamente en el bienestar colectivo, ¡a través de juegos y dinámicas muy entretenidas!

LOS BOWLS SALUDABLES



¿Quién dijo que los snacks no pueden ser saludables? Este taller práctico enseña a tu equipo a preparar opciones deliciosas y llenas de energía. Descubrirás recetas fáciles para disfrutar durante el día sin perder el foco ni la vitalidad, ¡y todos participarán en la creación!

GAZPACHOS Y ALIMENTOS DE VERANO



Con el calor, llega la oportunidad de disfrutar de platos frescos y saludables. En este taller, aprenderemos a preparar gazpachos y otras recetas veraniegas, ideales para compartir en equipo, mientras cuidamos nuestra hidratación y energía en los días más calurosos.

BATIDOS ENERGÉTICOS



Imagina revitalizar al equipo con batidos llenos de energía y sabor. Juntos, descubriremos combinaciones de ingredientes nutritivos que mejoran la concentración, reducen el cansancio y aumentan la productividad, todo mientras creamos nuestras propias mezclas energéticas.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible presencial





AROMATERAPIA PARA LA SALUD



En este taller vivencial, exploraremos cómo los aceites esenciales influyen en nuestras emociones, energía y bienestar. A través de un cuestionario olfativo descubrirás qué aromas se ajustan mejor a tus necesidades y aprenderás a crear tu propio roll-on personalizado para equilibrar cuerpo y mente. Una experiencia sensorial que invita a cuidar el espacio, reducir el estrés y mejorar la concentración.

AROMATERAPIA PARA CADA ESTACIÓN



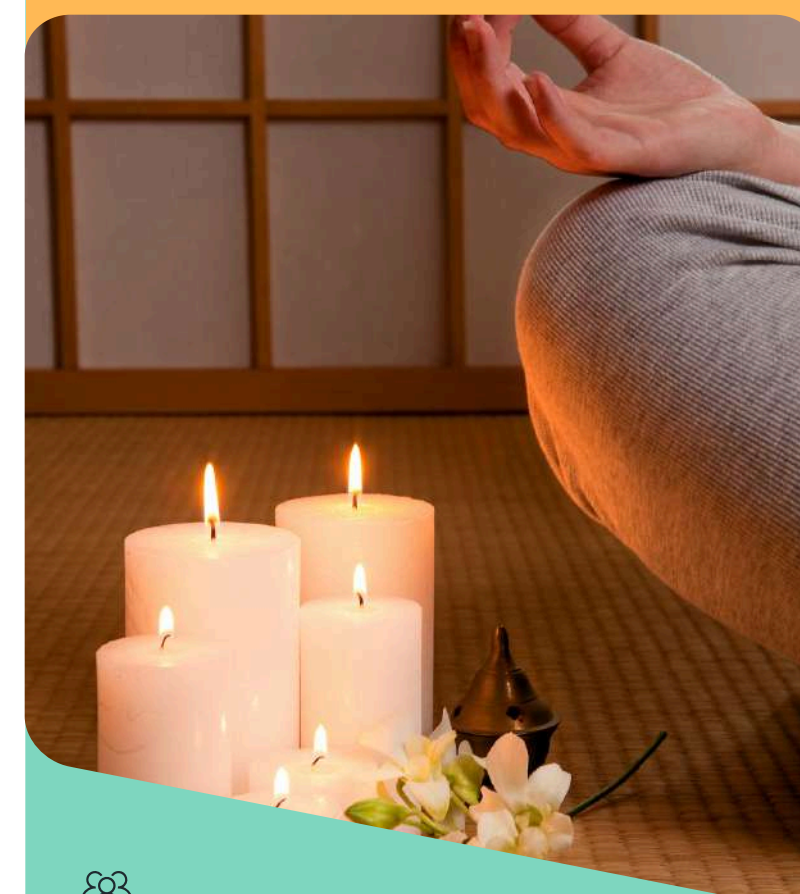
Descubre cómo adaptar tu energía y bienestar al ritmo de la naturaleza. Un taller sensorial con mezclas estacionales para revitalizar, proteger o relajar el cuerpo y la mente según la época del año.

AROMATERAPIA PARA EL ESTRÉS Y LA CONCENTRACIÓN



Aprende a crear roll-ons e inhaladores con aceites esenciales que ayudan a calmar la mente, reducir la ansiedad y potenciar el foco mental. Ideal para reconectar contigo y equilibrar cuerpo y emociones.

AROMATERAPIA Y MEDITACIÓN



Una experiencia sensorial para reconectar cuerpo y mente a través del aroma y la respiración consciente. Aprenderás cómo los aceites esenciales pueden potenciar la calma, la concentración y la presencia en la práctica meditativa.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible presencial

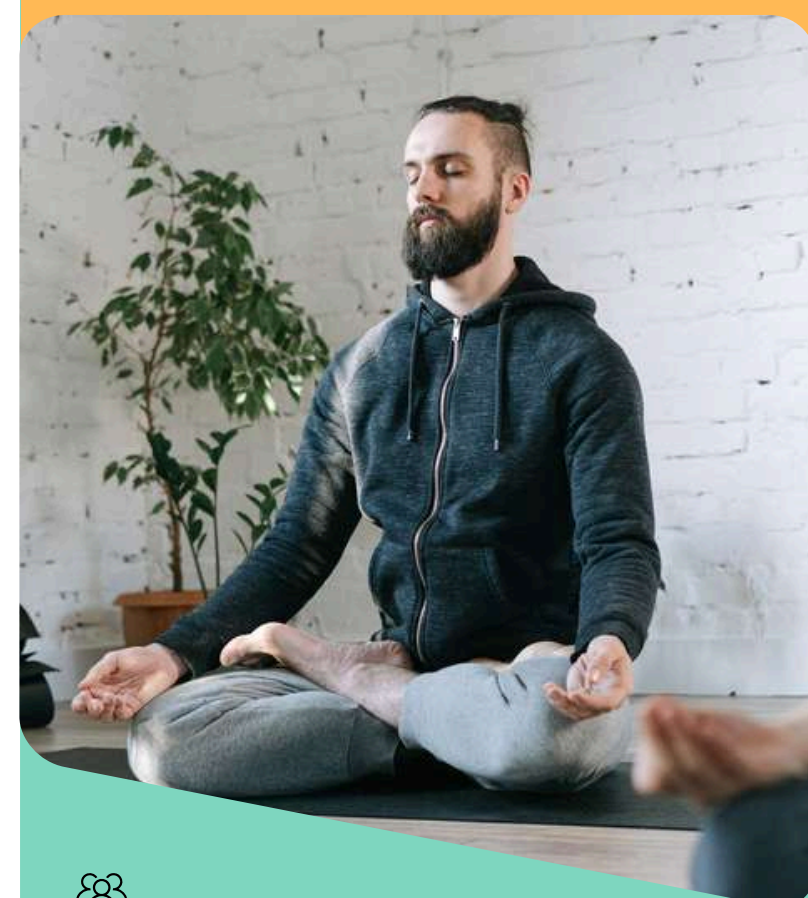


YOGA INMERSIVO



Una sesión que combina movimiento consciente, respiración y música envolvente para reconectar cuerpo y mente. Ideal para liberar tensiones, mejorar la postura y aumentar la energía durante la jornada laboral. Con cascos inmersivos

MEDITACIÓN INMERSIVA



Una experiencia guiada con sonidos y aromas que favorecen la calma y la atención plena. A través de la respiración y la presencia, aprenderás a reducir el estrés y entrenar la mente para un bienestar más equilibrado. Con cascos inmersivos

BREATH WORK



Descubre el poder de la respiración como herramienta de regulación física y emocional. En este taller aprenderás técnicas sencillas para aumentar la vitalidad, mejorar la concentración y aliviar la tensión del día a día.

COSMÉTICA NATURAL



Cuidar de nuestra piel es una forma de autocuidado esencial, y en este taller, el equipo aprenderá a crear productos naturales y personalizados. Descubre cómo hacer cosméticos caseros, utilizando ingredientes simples, mientras fomentas la creatividad y el bienestar entre los miembros del equipo.



100% Bonificables*
*Mínimo contratado 2 horas

 Disponible presencial





RELAJA TU ROSTRO CON YOGA FACIAL



Relájate y rejuvenece con ejercicios de yoga facial diseñados para liberar tensiones y revitalizar el rostro. Este taller es una excelente forma de desconectar como equipo, aprender técnicas sencillas para reducir el estrés y mantener una apariencia fresca y relajada

DESCUBRE EL PODER DE LAS PLANTAS MEDICINALES



Sumérgete en el poder de las plantas y descubre cómo podemos aplicar la fitoterapia para apoyar nuestra salud en equipo. Este taller nos ayudará a aprender sobre hierbas naturales que promueven el bienestar y nos enseñará cómo incorporar estos remedios en nuestra rutina diaria para sentirnos mejor y más equilibrados.

TALLER DE ARTETERAPIA



Un taller de arteterapia para reconectar con la calma, la creatividad y las emociones desde la expresión artística. A través de materiales sencillos y propuestas guiadas, los participantes exploran y transforman lo que sienten en color y forma, liberando tensiones y encontrando claridad interior. Una experiencia colectiva que fomenta la empatía, la conexión y un clima emocional más saludable dentro del equipo.

TALLER DE SOSTENIBILIDAD Crea tu esponja vegetal



Un taller sostenible y creativo donde aprenderás a elaborar tu propia esponja vegetal natural, sustituyendo productos plásticos por alternativas ecológicas. Una experiencia práctica para conectar con el consumo consciente y el cuidado del planeta.



CRAFT & MIND: CONECTA CREANDO



Fortalece los lazos de tu equipo a través de una experiencia creativa que combina técnicas artesanales con conexión y bienestar. En este taller, las manos y las mentes trabajan juntas, fomentando la colaboración, la calma y la creatividad mientras creáis piezas únicas que reflejan vuestro espíritu colectivo.

TALLER DE RISOTERAPIA



Un taller vivencial donde la risa se convierte en una poderosa herramienta de liberación, conexión y bienestar. A través de dinámicas corporales, juegos conscientes y técnicas de risoterapia, los participantes redescubren la espontaneidad, fortalecen los lazos del equipo y liberan tensiones físicas y mentales. Una experiencia alegre y transformadora que devuelve la energía, la creatividad y la confianza al grupo.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponibile presencial

Teambuilding y experiencias saludables

Talleres dinámicos y divertidos diseñados para equipos, donde aprenderán a cuidar su bienestar a través de actividades prácticas. Desde preparar snacks saludables y batidos energéticos hasta descubrir los beneficios de la aromaterapia, la fitoterapia y la cosmética natural. Además, disfrutarán de juegos y dinámicas que fortalecerán la colaboración mientras se conectan con su salud y energía.

- A. Estrés 0
- B. Team Spirit
- C. Pasapalabra del bienestar
- D. Olimpiadas empresariales
- E. Yoga Day
- F. Family Day
- G. Eco Foodies
- H. Beach Sport
- I. Jornada sostenible
- J. Conecta con el propósito
- L. E-BIKE: Pedaleando hacia el bienestar
- K. Conecta Contigo, Conecta con tu Equipo



equipo



teambuilding



EXPERIENCIAS
saludables

Teambuildings saludables

- Duración: desde 2 horas
- Formato: Presencial (y alternativas online)
- Grupos: Hasta 200 personas

En Just Wellness buscamos generar un impacto positivo en las personas, por eso creamos experiencias de bienestar que dejan huella para siempre. Estas son algunas de nuestras actividades:

- ✓ Healthy days
- ✓ Family days
- ✓ Sports day
- ✓ Showcookings
- ✓ Yoga & Mindfulness Experience
- ✓ Excursiones y hikings
- ✓ Limpieza de bosques y playas
- ✓ Actividades en la playa: Sup, Kayac, Beach Voley, etc



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir

Empleados felices

Equipos motivados

Retención de talento

Work-life balance



ESTRÉS 0

Estrategias prácticas para liderar tu bienestar

En este **Teambuilding interactivo**, todos aprenderemos **prácticas efectivas para gestionar el estrés** tanto en el trabajo como en la vida diaria.

Desde la incorporación de hábitos sostenibles hasta ejercicios de mindfulness, movimiento y consejos nutricionales para potenciar nuestra energía, disfrutaremos de actividades dinámicas y divertidas. Exploraremos herramientas concretas para aliviar la presión y **promover la salud integral**.

Únete a nosotros para fortalecer nuestro equipo y liderar un entorno laboral más saludable.

¡Juntos, hacia un equipo **equilibrado y lleno de bienestar!** 💪😊

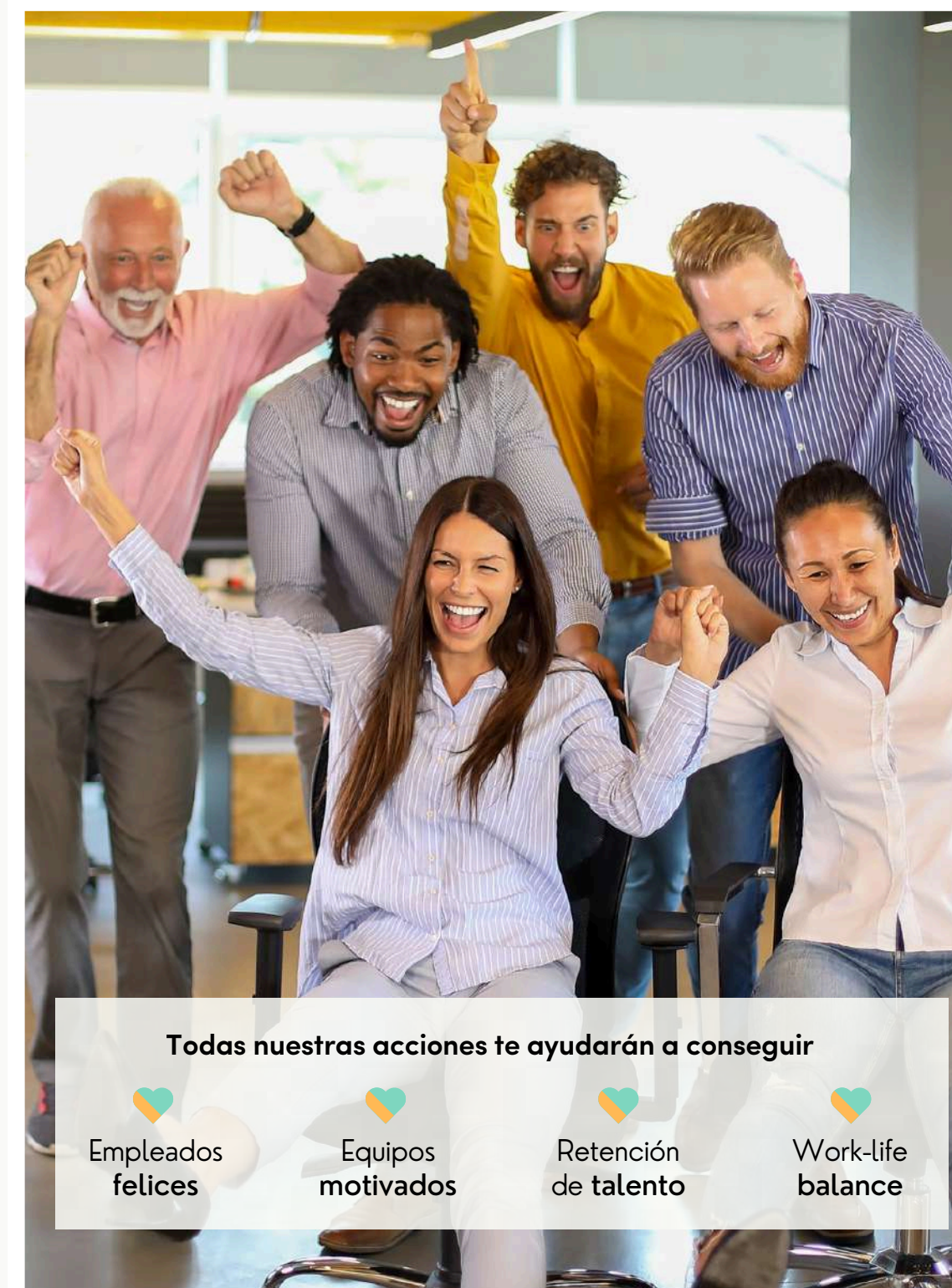


Duración: 2 a 3 horas



Formato: Presencial

¿Quieres consultar por alternativas? No dudes en escribirnos a hola@justwellness.es



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados felices



Equipos motivados



Retención de talento



Work-life balance





TEAM SPIRIT

Libera el Estrés, Conecta con el Juego

Una experiencia que en la que exploraremos **el poder del juego y el deporte como lenguajes universales** que nos conectan en un nivel más profundo, sin importar nuestras diferencias. Creamos un terreno común donde podemos interactuar, colaborar y competir en igualdad de condiciones.

En "Team Spirit" **nos liberamos del estrés**, dejando a un lado nuestras preocupaciones y nos sumergimos en el momento presente. Aquí, nos permitimos ser espontáneos, creativos y auténticos, disfrutando de la alegría simple de jugar juntos.

Es sin duda una oportunidad para **fortalecer nuestro vínculo como equipo** mientras nos ejercitamos y jugamos a través de una **GINCANA** llena de sorpresas



Duración: 2 a 3 horas



Formato: Presencial

¿Quieres consultar por alternativas? No dudes en escribirnos a hola@justwellness.es



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados
felices



Equipos
motivados



Retención
de talento



Work-life
balance





PASAPALABRA DEL BIENESTAR

En este **teambuilding experiencial** combinamos motivación, aprendizaje y diversión para **inspirar a los equipos a cuidar su salud** y bienestar de forma práctica y participativa.

La jornada inicia con una formación motivacional sobre hábitos saludables y autocuidado, seguida del **Pasapalabra del Bienestar**, un reto por equipos donde pondrán a prueba sus conocimientos sobre salud, movimiento, nutrición y gestión emocional.

Además de aprender y disfrutar, la actividad refuerza la cohesión, la comunicación y el trabajo en equipo, culminando con **premios para el grupo ganador**.

Una experiencia dinámica y memorable que fortalece el espíritu de equipo y promueve una **cultura saludable y activa** en la organización.



Duración: 2 a 3 horas



Formato: Presencial

¿Quieres consultar por alternativas? No dudes en escribirnos a hola@justwellness.es





OLIMPIADAS EMPRESARIALES

Sport Day

Esta es una actividad ideal para realizar team building, trabajar la motivación y el sentido de pertenencia a la empresa.

Incluye

- ✓ Pruebas de superación
- ✓ Competencias por equipos
- ✓ Actividades deportivas (fútbol, volley, etc.)
- ✓ Ceremonia de cierre y premiación
- ✓ Brunch saludable o comida (opcional)



Duración: Mínimo 2 horas



Formato: Presencial

¿Quieres consultar por alternativas? No dudes en escribirnos a hola@justwellness.es



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados felices



Equipos motivados



Retención de talento



Work-life balance





YOGA DAY

Yoga, música, mindfulness, y un brunch saludable...
¿Qué más se puede pedir?
La mejor alternativa para hacer teambuildings.

Incluye

- ✓ Masterclasses de diferentes estilos de Yoga
- ✓ Auriculares para lograr experiencia inmersiva
- ✓ Workshop de Yoga Facial
- ✓ Brunch Saludable



Duración: Mínimo 2 horas



Formato: Presencial

¿Quieres consultar por alternativas? No dudes en escribirnos a hola@justwellness.es



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados felices



Equipos motivados



Retención de talento



Work-life balance





FAMILY DAY

Un Family Day es un evento muy especial, donde las familias se unen y pasan un día divertido juntas.
Diseñamos juntos tu Family Day según tus necesidades

Ejemplos

- ✓ Taller de creación de galletas saludables
- ✓ Sesión de yoga/zumba en familia
- ✓ Taller de mindfulness con manualidades
- ✓ Talleres de manualidades sostenibles
- ✓ Otros: Charlas, Espacio Bebés, Animaciones, Gymkana, Hinchables, etc

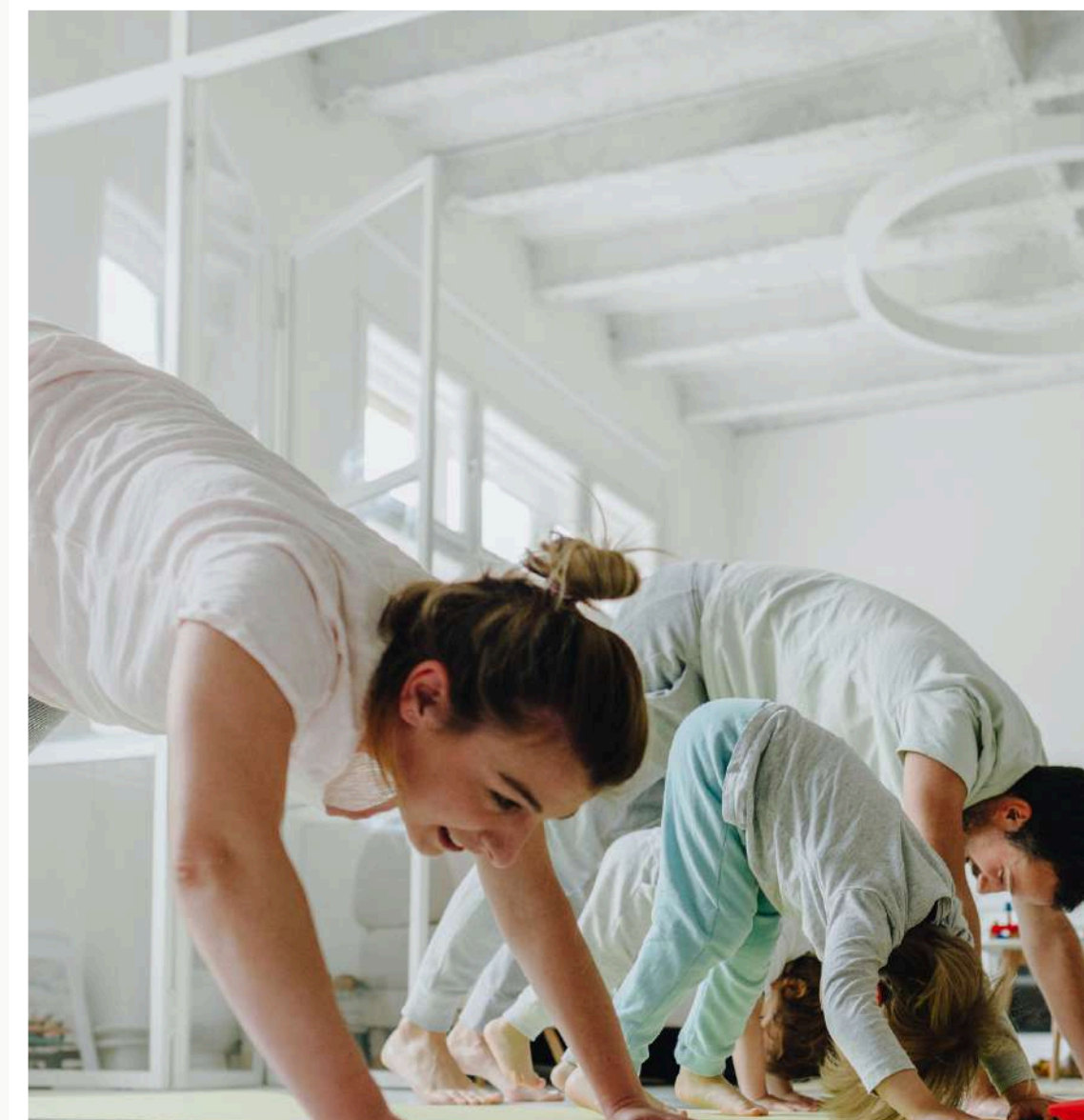


Duración: Mínimo 3 horas



Formato: Presencial

¿Quieres consultar por alternativas? No dudes en escribirnos a hola@justwellness.es



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados felices



Equipos motivados



Retención de talento



Work-life balance





ECO FOODIES

Alimentarnos de forma **consciente y responsable** será mucho más simple trabajando en equipo.

En este **team building** los participantes se dividen en equipos y, mientras descubren el arte de la alimentación consciente, compiten en actividades emocionantes y divertidas, a medida que avanzan en su viaje para convertirse en **Eco Fooders**.

- ✓ **Lugar:** Indoor/outdoor
- ✓ **Grupo:** hasta 100 personas



Duración: 2 - 3 horas



Formato: Presencial

¿Quieres consultar por alternativas? No dudes en escribirnos a hola@justwellness.es



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados felices



Equipos motivados



Retención de talento



Work-life balance





BEACH SPORTS

Una experiencia completa de team building en la playa con actividades y juegos en la arena y en el mar. Posibles actividades a elegir:

Incluye

- ✓ **En agua:** paddle surf, surf, kayak, paddle surf gigante, carrera de obstáculos (estilo humor amarillo), bodyboard y paddle pilates.
- ✓ **En arena:** beach fútbol, voleybol, beach tenis, beach basket, ultimate (fresby), carrera de orientación, construcción de megacastillos, yoga, minijuegos (carrera de esquí colectivo, floor is lava, tirar la cuerda, rellena el tubo con bañador, carrera del rey...) y juegos de habilidad.
- ✓ **Welcome Pack:** Regalo de bienvenida para los asistentes (opcional)
- ✓ Brunch saludable o comida en chiringuito (opcional)
- ✓ Grabación en Vídeo o Reportaje Fotográfico profesional (opcional)



Duración: Mínimo 2 horas



Formato: Presencial en Barcelona

¿Quieres consultar por alternativas? No dudes en escribirnos a hola@justwellness.es



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados felices



Equipos motivados



Retención de talento



Work-life balance





JORNADA SOSTENIBLE

Ideal para fomentar la sostenibilidad mientras profundizamos los lazos de los equipos. Si cuidamos la salud de nuestro planeta, en definitiva, cuidamos de la nuestra propia.

Incluye

- ✓ Briefing inicial y todo el material necesario (camisetas, guantes, bolsas)
- ✓ Recogida de residuos en la playa, río o bosque
- ✓ Pesado y separado selectivo de los residuos.
- ✓ Taller de sostenibilidad
- ✓ Brunch saludable o comida (opcional)



Duración: Mínimo 2 horas



Formato: Presencial

¿Quieres consultar por alternativas? No dudes en escribirnos a hola@justwellness.es



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados felices



Equipos motivados



Retención de talento



Work-life balance



CONECTA CON EL PROPÓSITO

Un teambuilding diseñado para reflexionar sobre el año, liberar tensiones acumuladas y recargar energía para el futuro.

Una experiencia ideal como **cierre del año con tu equipo :)**

A través de meditaciones guiadas con cascos inmersivos, dinámicas grupales creativas y prácticas multisensoriales, los participantes experimentan gratitud, conexión y bienestar.

Destacan actividades como estiramientos sensoriales, la creación colaborativa de pausas activas y una visualización mindfulness para cerrar el año con intención. El evento concluye con un espacio interactivo y una caja de intenciones para el nuevo año

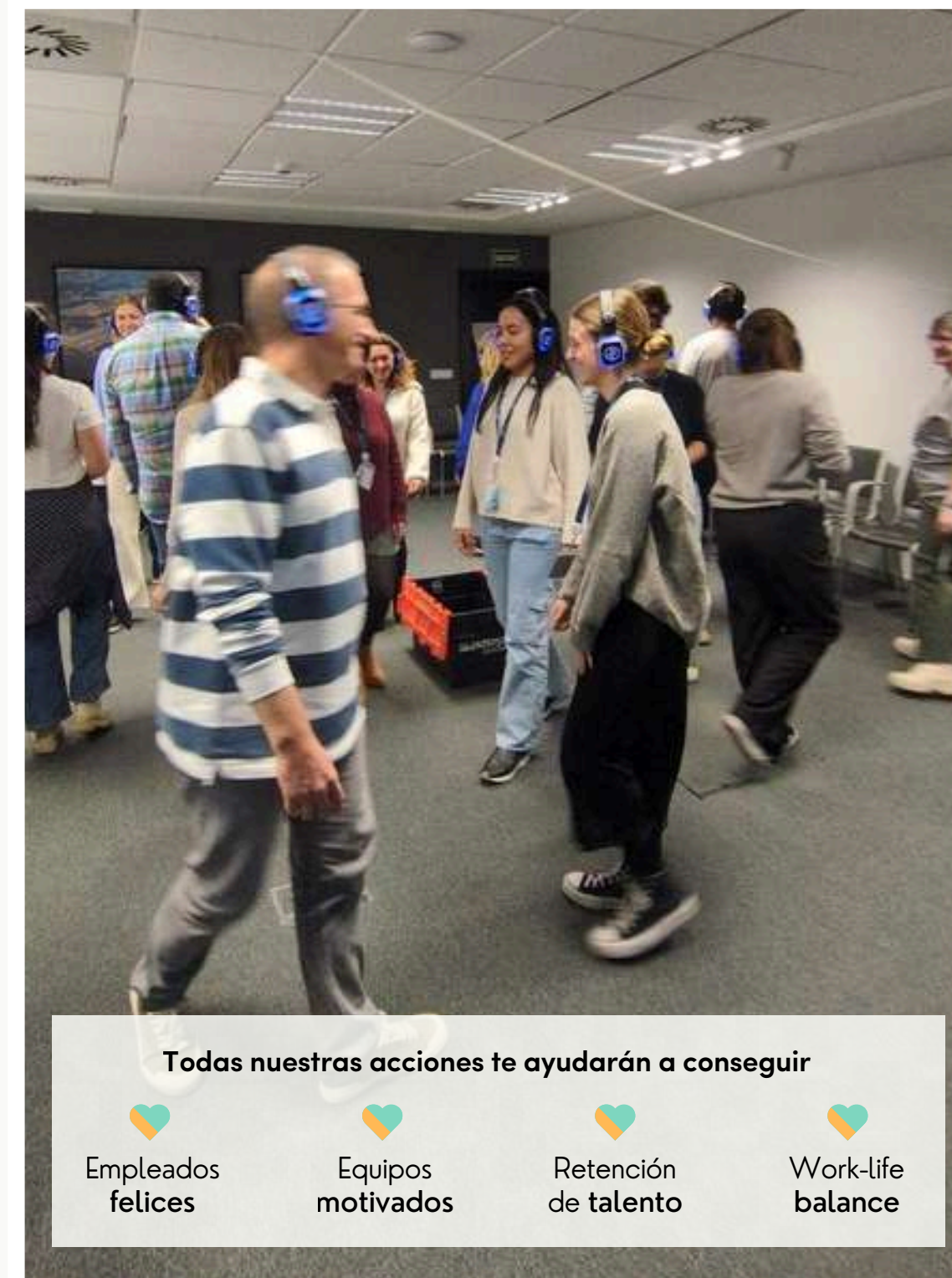


Duración: Mínimo 2 horas



Formato: Presencial

¿Quieres consultar por alternativas? No dudes en escribirnos a hola@justwellness.es



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados
felices



Equipos
motivados



Retención
de talento



Work-life
balance





E-BIKE: PEDALEANDO HACIA EL BIENESTAR

El E-Bike Team Building es una experiencia única que combina deporte, estrategia y conexión con la naturaleza. Equipados con bicicletas eléctricas, los participantes realizarán una ruta personalizada por el entorno, diseñada para cumplir con los objetivos establecidos previamente por el grupo.

- ✓ Fomenta el trabajo en equipo y la comunicación efectiva
- ✓ Estimula la creatividad y la toma de decisiones estratégicas.
- ✓ Ofrece un espacio para desconectar, disfrutar del aire libre y promover el bienestar físico y mental.
- ✓ Brunch saludable o comida (opcional)



Duración: 2-3 horas



Formato: Presencial en Barcelona y Costa Brava

¿Quieres consultar por alternativas? No dudes en escribirnos a hola@justwellness.es



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados felices



Equipos motivados



Retención de talento



Work-life balance





CONECTA CONTIGO, CONECTA CON TU EQUIPO

Objetivos:

- Fomentar el autocuidado y el bienestar personal.
- Reforzar la confianza individual y colectiva.
- Potenciar la cohesión del grupo desde el cuerpo y la mente.

- ✓ Yoga y Respiración Consciente
- ✓ Mindfulness con Cascos Inmersivos
- ✓ Dinámica Grupal "Nuestra Receta de Bienestar"
- ✓ Quiz Interactivo del Bienestar + Premios
- ✓ Yoga en Parejas



Duración: 2 horas



Formato: Presencial

¿Quieres consultar por alternativas? No dudes en escribirnos a hola@justwellness.es



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados
felices



Equipos
motivados



Retención
de talento



Work-life
balance





↘ AFTERWORKS

Creamos Afterworks a medida que combinan bienestar, diversión y conexión humana. Diseñamos experiencias únicas para cerrar la jornada laboral con energía positiva, música y mucho engagement. Cada evento se adapta a la cultura y objetivos de la empresa: pueden incluir juegos, sorteos, premios, talleres creativos en formato tipo stand, charlas inspiradoras o dinámicas de team building que fomentan la participación y la colaboración. Acompañamos el encuentro con una cuidada ambientación, música en directo o DJ, propuestas gastronómicas saludables y espacios de networking donde las personas se relajan, se conocen y comparten fuera del entorno laboral. El resultado: un evento auténtico, memorable y alineado con los valores de la compañía, que refuerza la cohesión de los equipos y promueve una cultura de bienestar también después del trabajo.



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados felices



Equipos motivados



Retención de talento



Work-life balance



OTROS SERVICIOS

para una experiencia 360



PRODUCCIÓN DE CONTENIDOS

En **Just Wellness Productions**, abordamos todas las áreas relacionadas con la salud con dedicación y pasión.

Desde el ejercicio físico hasta el bienestar emocional, la gestión del estrés, la alimentación, la higiene del sueño y la sostenibilidad, nos comprometemos a promover un estilo de vida saludable en cada proyecto que emprendemos.

Características

Nos especializamos en la creación de contenido de calidad para empresas comprometidas con el bienestar de sus empleados. Los servicios que ofrecemos:



Contenido Saludable

En las distintas áreas de la salud como en Ejercicio físico, Yoga, Nutrición, Mindfulness, Hábitos Saludables



Congresos de Salud y entrevistas

Cobertura integral Audiovisual + Edición



Jornadas y eventos saludables

Desde Teambuildings hasta Webinars y Eventos de empresa. Cobertura integral Audiovisual + Edición





REGALOS Y MERCHANDISING

Cada experiencia se recuerda por cómo nos hace sentir. Por eso, en Just Wellness diseñamos regalos y materiales personalizados que transforman cada evento en un recuerdo tangible y significativo. Creamos kits y detalles de bienestar, desde roll-ons de aromaterapia, botellas reutilizables o esterillas personalizadas, hasta tarjetas inspiradoras o packs sostenibles, siempre alineados con la identidad de cada empresa y el mensaje de la actividad.

Nuestro objetivo es que cada persona se lleve algo más que un obsequio: una sensación, una inspiración o un recordatorio para seguir cuidándose después del evento.

Porque los mejores regalos son los que conectan con el bienestar y permanecen en el tiempo



Saludables



Ecológicos



Km 0



Sostenibles

EXPERIENCIA 360

Hacemos que tus experiencias saludables sean completas y memorables al complementar tus eventos con opciones de valor añadido.

Desde desayunos o brunches saludables hasta merchandising personalizado, cobertura audiovisual y detalles únicos, nos encargamos de que cada aspecto sume a la experiencia global, creando momentos inolvidables que reflejen cuidado, calidad y bienestar en cada detalle.

Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir


Empleados
felices


Equipos
motivados


Retención
de talento


Work-life
balance





Ejemplo Experiencia 360

En World Trade Center Barcelona llevamos a cabo diferentes días saludables en sus instalaciones que incluyen:

- ✓ Recepción con degustación de té orgánicos y zumos naturales
- ✓ Un taller temático de 30 minutos
- ✓ Una sesión práctica para finalizar de 15 minutos
- ✓ Sorteo de premios para incentivar la participación
- ✓ Entrega de merchandising
- ✓ Cobertura audiovisual de la Jornada

 **Healthy day**

 **World Trade Center Barcelona**



TALLER DEL SUEÑO: EL ARTE DE DORMIR PROFUNDAMENTE

DURACIÓN: 30 MIN.

Aprenderemos a crear un espacio de bienestar para finalizar el día con técnicas que te permitan tener un sueño reparador, con tips de alimentación, ejercicio y hábitos



SESIÓN PRÁCTICA: TÉCNICAS MINDFULNESS PARA DORMIR

DURACIÓN: 15 MIN.

Muchas veces, las preocupaciones sobreestiman la mente y dificultan conciliar el sueño. Por ello, os enseñaremos ejercicios mindfulness que calman la mente para dormir mejor.

Degustación de té orgánicos



Taza de regalo

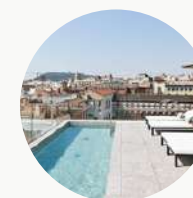


Entrega de merchandising



Kit para dormir personalizado

Entrega de premios



Noche de hotel para 2



3 entradas a un SPA



2 sesiones con un coach de salud



<https://vimeo.com/1015655185?share=copy>

Felices de formar parte de vuestro compromiso!



↙ SOMOS EQUIPAZO :)



Great Place To Work®



Diseñamos tu experiencia
wellness a medida

www.justwellness.es
hola@justwellness.es

