

# SPA de Salud Mental

Comfenalco  
Antioquia





## SPA de Salud Mental



El Spa de Salud Mental es un espacio de Comfenalco Antioquia que tiene como objetivo principal fortalecer la salud mental de nuestros usuarios con el fin de prevenir la aparición de afectaciones a nivel psicológico y/o emocional como la ansiedad y la depresión.

Partiendo de nuestra propuesta de valor de brindar atención desde un enfoque holístico del bienestar en medio de la naturaleza, estamos ubicados en un espacio verde que transmite tranquilidad con el propósito de favorecer esta conexión entre las personas y su entorno



## Estadísticas frente a la problemática de la salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la depresión es el trastorno con más afectación en la salud mental de las personas a nivel mundial” en Colombia, por ejemplo, la ansiedad y la depresión son las enfermedades con mayor carga de consecuencias negativas, según el último estudio de salud mental realizado en el país.

Las tasas de trastornos que ya son comunes, como la depresión y la ansiedad, aumentaron en un 25% durante el primer año de la pandemia, sumándose a los casi 1000 millones de personas que ya sufren algún trastorno mental.



# Oferta empresarial (presencial)



SPA de Salud Mental





# Ruta de la salud mental

Duración: **4 horas** (A libre elección de la empresa de la franja horaria)

**Tarifas con refrigerio**  
(Hasta 10 personas)

Empresa Afiliada	<b>\$ 1'258.000</b>
Empresa No Afiliada	<b>\$ 1'418.000</b>
Alianza Comercial	<b>\$ 1'338.000</b>

**SPA de Salud Mental** |



# Ruta de la salud mental



**2. Viaje por los sentidos:**  
Taller en salud mental o taller de mándalas.



**4. Travesía por el cuerpo y la mente:**  
Yoga y meditación.

**1. Punto de partida:**  
Experiencias lúdicas de movimiento y mente para activarte.



**3. Relajación y desconexión:**  
Terapia siente tu cuerpo.





# Programa de bienestar físico y mental

Estos espacios ayudan a aumentar el bienestar emocional, mejorar las relaciones y **reconectar con mente y cuerpo.**

## **Tarifas** (Hasta 10 personas)

Empresa Afiliada	<b>\$ 1'515.000</b>
Empresa No Afiliada	<b>\$ 1'875.000</b>
Alianza Comercial	<b>\$ 1'720.000</b>

**SPA de Salud Mental** |



# Programa de bienestar físico y mental



## 1. Yoga y meditación

Permite una conexión entre el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. De este modo, se genera una disminución del estrés, la ansiedad y otras afectaciones a nivel emocional.

**Intensidad:** 2 sesiones

**Modalidad:** presencial y virtual

## 2. Masajes y terapias alternativas para el bienestar

Busca establecer un equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu, produciendo un estado de bienestar general mediante diferentes terapias enfocadas en la salud mental:

- Masaje de relajación
- Reiki
- Gemoterapia
- Cromoterapia
- Reflexología
- Aromaterapia

**Intensidad:** 2 sesiones con las técnicas seleccionadas.

**Modalidad:** presencial

## 3. Talleres de bienestar y salud mental

- El cuerpo habla de lo que la mente oculta
- Yo me cuido, tú te cuidas
- No eres tú, soy yo
- Manejo de estrés laboral
- Manejo del duelo
- El ABC de la salud mental
- Construyendo salud emocional y una vida en armonía

**\*Temas definidos según las necesidades de la empresa**

**Intensidad:** 2 talleres grupales

**Modalidad:** presencial y virtual

## Tarifas (hasta 10 personas)

Empresa afiliada

**\$1'515.000**

Empresa No afiliada

**\$1'875.000**

Empresa con alianza comercial

**\$1'720.000**



# Aromaterapia empresarial

## Para el manejo del estrés

Promueve la práctica de técnicas de manejo de estrés para los colaboradores, aprendiendo sobre aromaterapia y las maravillas de esta alternativa natural para aumentar el bienestar físico y emocional, disminuyendo los síntomas de estrés y ansiedad. En este espacio cada uno creará su aceite esencial en busca de fortalecer su bienestar

### Incluye:

Materiales para crear tu aceite esencial  
Conexión con los aceites a través de la respiración y la meditación.

**Duración:** 3 horas.

### Tarifas (Hasta 10 personas)

Empresa Afiliada	<b>\$380.000</b>
Empresa No Afiliada	<b>\$500.000</b>

**SPA de Salud Mental**



# Curso de yoga y meditación

Un espacio de relajación que permite una conexión entre el cuerpo, la respiración y la mente, con el propósito de fomentar el bienestar físico y mental.

Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación que mejoran la salud general, obteniendo una disminución del estrés, la ansiedad y otras afectaciones a nivel emocional.



**SPA de Salud Mental** |



# Curso de taichi y meditación en movimiento

Aprende a realizar una serie de movimiento llenos de gracia que benefician la movilidad articular, fomenta la serenidad y conecta la mente y el cuerpo logrando así la liberación del estrés y un estado de bienestar general.

## Tarifas (Hasta 10 personas)

Empresa Afiliada	<b>\$130.000</b>
Empresa No Afiliada	<b>\$150.0000</b>

**SPA de Salud Mental**



# Talleres empresariales

- Taller Tejiendo mi amor propio
- Convierte tus emociones en arte
- Taller de sanación con cristales
- Cromoterapia
- ¿Cómo aprovechar los colores para equilibrar las emociones?
- Biodanza
- Hábitos de salud mental
- Taller de reflexología
- Abrazando nuestras emociones

**SPA de Salud Mental** |



# Oferta empresarial (virtual)



SPA de Salud Mental | 



# Programa de bienestar dentro y fuera del trabajo

Estas actividades se ejecutarán en los días y horarios acordados con la empresa.

**Grupo:** 20 personas

## Tarifas

Empresa Afiliada	<b>\$690.000</b>
Empresa No Afiliada	<b>\$750.000</b>
Alianza Comercial	<b>\$720.000</b>

**SPA de Salud Mental** |



# Programa de bienestar dentro y fuera del trabajo



## **Pilates:**

Clase virtual con duración de 1 hora, con el objetivo de fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la relajación y la respiración.

## **Mindfulness:**

Pausas activas virtuales de 15min para desconectarse de la rutina y conectarse con el momento presente.

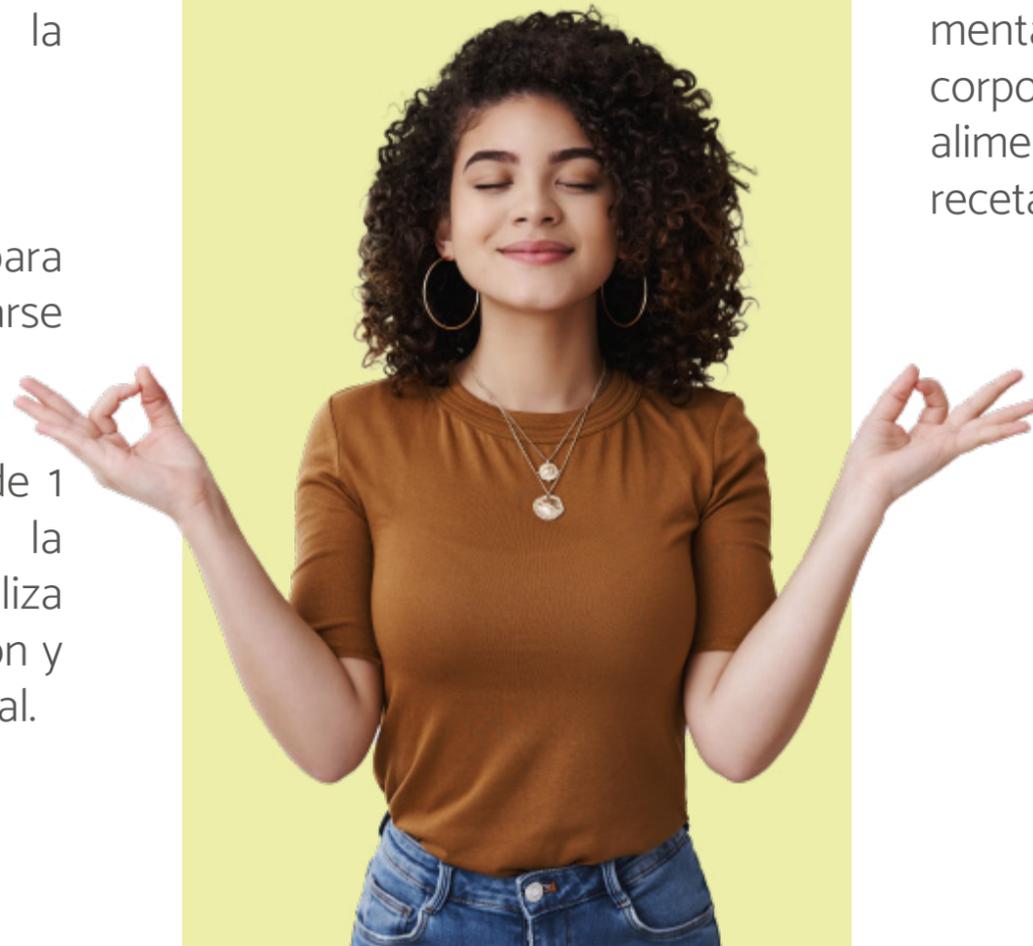
**Yoga:** Clases virtuales con duración de 1 hora para conectar con el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.



## **Meditación:**

Meditación virtual dirigida que permite relajar y crear una mente tranquila.

**Alimentación consciente:** Clase virtual que ayuda a identificar los patrones mentales, emociones y sensaciones corporales relacionados con tus conductas alimentarias. Adicional se compartirán recetas saludables.



# Curso de yoga y meditación

Más que una práctica, el yoga es un estilo de vida que sana, cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de los asanas, la respiración y la meditación.

Es importante contar con herramientas que mejoran la gestión del estrés, incorporarlas como hábitos diarios, mejorar la respiración que nos ayude a la concentración, estas prácticas no solo ayudan a mejorar el rendimiento personal, sino también en el ambiente laboral.

**Duración:** 6 sesiones / **Grupo:** 20 personas

## Tarifas

Empresa Afiliada	<b>\$520.000</b>
Empresa No Afiliada	<b>\$600.000</b>
Alianza Comercial	<b>\$560.000</b>

**SPA de Salud Mental** |



# Curso de taichi y meditación en movimiento

El taichí es una práctica desarrollada en la antigua China que consiste en una serie de ejercicios físicos y estiramientos suave que se coordinan con la respiración mejorando la oxigenación.

Se realizan una serie de movimientos llenos de gracia que benefician la movilidad articular, fomentan la serenidad y conecta la mente y el cuerpo, logrando así la liberación del estrés y un estado de bienestar general.

**Duración:** 6 sesiones / **Grupo:** 20 personas

## Tarifas

Empresa Afiliada	<b>\$520.000</b>
Empresa No Afiliada	<b>\$600.000</b>
Alianza Comercial	<b>\$560.000</b>

**SPA de Salud Mental** |



# Oferta individual



SPA de Salud Mental





# Siente tu cuerpo

Vivirás una sesión individual que te ayudará a soltar y disfrutar tu cuerpo a través de técnicas de masajes corporales, aromaterapia, maderoterapia, relajación muscular profunda y reflexoterapia.

## Tarifas especiales para afiliados

Tarifa A	<b>\$90.000</b>
Tarifa B	<b>\$100.000</b>
Tarifa C	<b>\$120.000</b>
No Afiliados	<b>\$130.000</b>

**SPA de Salud Mental** |





# Taller de aromaterapia Para el manejo del estrés

Aprende sobre la aromaterapia y las maravillas de esta alternativa natural y crea tu propio aceite esencial que pueda contribuir a tu salud física y emocional.

**\*Incluye los materiales necesarios para la creación del aceite.**

## Tarifas:

Tarifa A	<b>\$30.000</b>
Tarifa B	<b>\$34.000</b>
Tarifa C	<b>\$40.000</b>
No Afiliados	<b>\$46.000</b>

**SPA de Salud Mental** |



## Todos los servicios se pueden prestar:

1. Sede de la empresa
2. Parque Ecoturístico El Salado
3. Otros Parques de Comfenalco Antioquia (teniendo en cuenta la disponibilidad)
4. Lugares de la ciudad acordados con el Spa de Salud Mental

**Comunícate con tu consultor empresarial**   
o contáctanos al 320 696 8446

