

The background image shows a person meditating in a modern office setting. The person is centered, with their head tilted back and eyes closed. They are surrounded by golden sound waves emanating from their head. Above the person's head is a diagram of the human chakra system, showing seven colored spheres aligned vertically. The office has large windows and modern decor, with other people working in the background. The overall color palette is warm, with gold and brown tones.

SER

Sonido - Equilibrio - Reconexión

MEJORA EL BIENESTAR CORPORATIVO



WWW.QUIROSANARTE.COM

Índice



01 Introducción

02 Nuestra Misión y
Visión

03 La Pausa
Consciente

04 Experiencias y
Formatos

05 Viaje Sonoro

06 Masaje Sonoro

07 Masaje Tuina

08 Implantación

09 Beneficios para
la Empresa

10 El Profesional

Nuestra Visión

Promover una cultura empresarial donde el bienestar sea parte esencial del entorno laboral. Disponer de espacios de calma y recuperación ayuda a las personas a adaptarse mejor a las exigencias diarias, responder con mayor claridad y mantener un rendimiento más sostenible.

■ ***“Cuidar a los trabajadores también es cuidar a la empresa.”***



Nuestra Misión

Integrar experiencias de relajación, meditación guiada y sonido dentro de la jornada laboral para favorecer el equilibrio físico y mental.

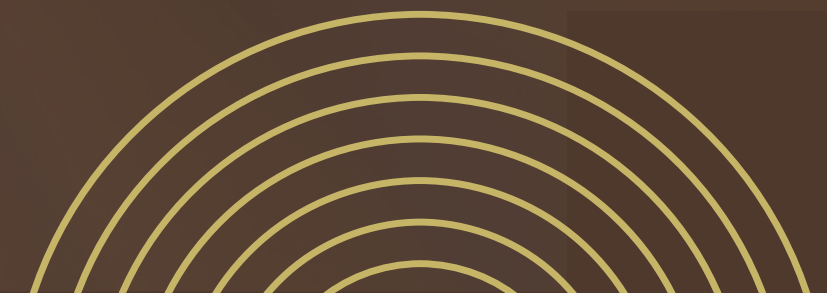
A través de sesiones breves y adaptadas, buscamos reducir la tensión, mejorar la concentración y ayudar a cada profesional a desarrollar su mejor versión en el trabajo.

■ ***“Potenciar la mejor versión de cada profesional.”***

La Pausa *Consciente*

Durante la jornada laboral, la atención sostenida, la presión por alcanzar objetivos y la exposición continua a estímulos mantienen al organismo en un estado de activación. Esta carga mental y corporal puede reducir la concentración, dificultar la regulación emocional y favorecer la aparición de fatiga y tensión muscular.

SER para el Bienestar Corporativo introduce espacios de recuperación dentro del propio entorno de trabajo. Mediante respiración consciente, relajación guiada y sonido, el trabajador dirige su atención hacia el momento presente, reduce el ritmo de actividad y recupera una percepción más clara de su cuerpo y de su estado mental.



Como alternativa individual, el proyecto incorpora masaje sonoro y masaje Tuina con ropa, realizados en silla terapéutica o camilla. El contacto, las presiones y las movilizaciones actúan directamente sobre las zonas que suelen acumular tensión durante el trabajo, como cuello, hombros, espalda, brazos y manos. Estas intervenciones favorecen la relajación muscular, la conciencia corporal y una sensación inmediata de descanso.

Las sesiones no sustituyen tratamientos médicos ni psicológicos. Se plantean como una herramienta complementaria de autorregulación y cuidado, adaptada al espacio, al horario y a las necesidades de cada empresa.

“Una pausa guiada permite reducir la tensión, recuperar la atención y continuar la jornada desde un estado de mayor equilibrio”.



Experiencias y *formatos*

SER para el Bienestar Corporativo se adapta a las necesidades, el espacio y el ritmo de cada empresa. La experiencia puede ser grupal o individual, breve o más profunda, y combinar sonido, relajación, masaje y acupuntura.

Cada modalidad tiene una duración y una frecuencia diferentes, lo que permite crear programas flexibles, desde pausas semanales hasta jornadas completas de bienestar

“Cada empresa elige el formato; cada trabajador vive una experiencia adaptada a sus necesidades..”

- *Viaje Sonoro*
(Sesión Grupal)
- *Masaje Sonoro*
(Sesión Individual)
- *Masaje Tuina*
(Sesión Individual)

Viaje sonoro

Una experiencia colectiva de relajación diseñada para introducir una pausa real dentro de la jornada laboral.

La sesión combina respiración consciente, relajación guiada, imagery journey y sonido, creando un espacio en el que los participantes pueden apartar temporalmente la atención de las demandas del trabajo y dirigirla hacia el cuerpo, la respiración y la escucha.

Puede realizarse directamente desde la silla de oficina, sin cambiarse de ropa ni desplazarse fuera de las instalaciones, o en una sala habilitada donde los participantes puedan sentarse o tumbarse.



Desarrollo

01***Llegada y respiración***

La sesión comienza reduciendo progresivamente el ritmo mediante respiración consciente, postura cómoda y toma de conciencia corporal.

02***Relajación Guiada***

La voz conduce la atención hacia el cuerpo y la respiración, ayudando a disminuir la estimulación externa y preparar un estado de mayor receptividad.

03***Viaje Sonoro***

La experiencia central puede desarrollarse de dos formas:

- Mediante un relato guiado con una intención concreta, orientando la atención hacia un propósito determinado de la sesión. La voz utiliza imágenes mentales, sensaciones y atención consciente para profundizar en la relajación, mientras los cuencos terapéuticos acompañan y refuerzan la experiencia.
- Mediante un paisaje sonoro sin relato, construido exclusivamente con cuencos terapéuticos y otros instrumentos, permitiendo que cada participante viva la experiencia de forma más libre y personal.

04***Integración y Regresión***

La sesión finaliza de forma progresiva, recuperando movimiento, orientación y atención antes de volver a la actividad laboral.



Beneficios

La combinación de respiración, relajación, atención guiada y sonido ofrece un espacio breve de recuperación física y mental dentro del entorno laboral.

Está orientada a:

- Reducir la sensación de estrés y sobrecarga.
- Favorecer la relajación física y mental.
- Liberar tensión acumulada durante la jornada.
- Recuperar atención y concentración.
- Favorecer la regulación emocional.
- Mejorar la conciencia corporal.
- Facilitar una transición entre periodos de elevada demanda.
- Promover una sensación general de calma y bienestar.
- Favorecer una vuelta al trabajo más presente y enfocada.

Formato

Modalidad: grupal

Participantes: adaptable al espacio disponible, pudiendo organizarse varias sesiones al día para los diferentes departamentos, plantas o según el número de empleados.

Ubicación: dentro de las instalaciones de la empresa.

Posición: silla de oficina, silla convencional o tumbado cuando exista una sala habilitada.

Material: aportado por Quirosanarte.

Preparación del empleado: ninguna.

Ropa: ropa habitual de trabajo.

Incorporación posterior: inmediata.

Frecuencia:

- **1 - 3 SESIONES POR SEMANA**

Formato recomendado para programas continuados en Empresas, pudiendo segmentarse por departamentos o incluso realizando varias sesiones en el día para diferentes grupos de trabajadores.

- **QUINCENAL**

Alternativa para programas de mantenimiento.

- **SESIÓN PUNTUAL**

Para eventos, team building, semanas de bienestar o momentos específicos de alta carga laboral.

Duración:

- **30 MINUTOS: PAUSA DE REGULACIÓN**

Respiración, relajación guiada y experiencia sonora.

- **60 MINUTOS: EXPERIENCIA COMPLETA**

Permite desarrollar con mayor profundidad la relajación, el viaje imaginativo y el paisaje sonoro.



Masaje Sonoro Individual

Experiencia individual de relajación profunda basada en la aplicación del sonido y la vibración de cuencos terapéuticos. La persona permanece vestida y recibe la sesión en una silla terapéutica o camilla, mientras los cuencos se colocan sobre determinadas zonas del cuerpo o se sostienen cerca de ellas. La vibración se percibe tanto a través de la escucha como del contacto corporal, creando una experiencia más física e individualizada que el viaje sonoro grupal.

Siendo recomendable realizar la sesión en una sala privada alejada del posible ruido del entorno laboral para maximizar los efectos del tratamiento. Está especialmente pensada para trabajadores que necesitan un espacio breve de desconexión, descanso y recuperación sin abandonar las instalaciones de la empresa.



Beneficios

Está orientada a:

- Favorecer la relajación física y mental.
- Reducir la sensación de tensión acumulada.
- Facilitar una pausa de recuperación dentro de la jornada. Proporcionar descanso frente a la sobreestimulación laboral.
- Mejorar la conciencia corporal.
- Favorecer un ritmo respiratorio más calmado.
- Ayudar a recuperar claridad y presencia.
- Crear un espacio individual de cuidado dentro de la empresa.

Formato

Modalidad: individual

Ubicación: sala tranquila dentro de la empresa

Posición: silla terapéutica o camilla

Ropa: ropa habitual de trabajo

Material: aportado por Quirosanarte

Reserva: mediante turnos individuales

Incorporación posterior: inmediata

¿A quién va dirigido?

Especialmente indicado para profesionales con:

- Alta carga mental.
- Trabajo sedentario.
- Responsabilidad continuada.
- Atención al cliente.
- Largas jornadas frente a pantallas.
- Periodos de elevada demanda.

Frecuencia:

- **SEMANAL**

Ideal dentro de programas continuados de bienestar.

- **QUINCENAL**

Como medida de mantenimiento y recuperación.

- **SESIÓN PUNTUAL**

Como complemento de eventos o iniciativas corporativas específicas.

- **JORNADAS DE BIENESTAR**

La empresa contrata varias horas y los empleados reservan turnos individuales.

Duración:

- **20 MINUTOS: PAUSA SONORA BREVE**

Pensada para integrarse fácilmente en la jornada y ofrecer una intervención localizada y rápida.

- **40 MINUTOS: EXPERIENCIA PROFUNDA**

Indicada para jornadas especiales de bienestar o programas donde exista mayor disponibilidad de tiempo.



Masaje Tuina

El masaje Tuina es una técnica manual de la Medicina Tradicional China que trabaja mediante presiones, movilizaciones, fricciones y maniobras específicas sobre músculos y articulaciones.

En el entorno laboral, la sesión comienza con una breve valoración previa de la situación del trabajador, lo que permitirá al profesional intervenir de forma práctica sobre las zonas que más tensión acumulan durante la jornada. Con especial atención a cuello, hombros, espalda, brazos y manos.

La sesión se realiza en una silla terapéutica o camilla, con ropa y sin aceites por lo que el trabajador puede volver a su puesto inmediatamente después. Buscando disminuir la tensión acumulada, mejorar la sensación de movilidad y proporcionar un descanso físico dentro de la jornada.



Beneficios

- Liberación de tensión muscular.
- Descarga de cuello, hombros y espalda.
- Mejora de la movilidad articular.
- Reducción de la sensación de rigidez.
- Descanso de brazos y manos en trabajos repetitivos.
- Mayor conciencia corporal.
- Sensación de relajación física.
- Recuperación entre periodos de alta carga laboral.

Formato

Modalidad: individual

Ubicación: sala tranquila dentro de la empresa

Posición: silla terapéutica o camilla

Ropa: ropa habitual de trabajo

Material: aportado por Quirosanarte

Reserva: mediante turnos individuales

Incorporación posterior: inmediata

¿A quién va dirigido?

Especialmente indicado para profesionales con:

- Alto trabajo de oficina.
- Jornadas de elevada exigencia física o mental.
- Posturas mantenidas.
- Movimientos repetitivos.
- Trabajo sedentario.
- Uso prolongado de ordenador.

Frecuencia:

- **SEMANAL O QUINCENAL**

Semanal o quincenal, dentro de programas continuados.

También puede organizarse en bloques de varias horas, con sesiones consecutivas reservadas por los empleados.

Duración:

- **30 MINUTOS: RESET**

Trabajo más completo sobre las principales zonas de tensión.

Los servicios de Quirosanarte son complementarios y no sustituyen la valoración, diagnóstico o tratamiento de profesionales médicos, fisioterapeutas u otros profesionales sanitarios.



1. Bienestar Integrado

SER se integra de forma estable en la dinámica de la empresa mediante una planificación adaptada a los horarios, equipos, departamentos y necesidades de cada empresa.

Puede desarrollarse con una frecuencia:

- **1 o 2 días por semana · Quincenal · Mensual**
- **Bloques de varias horas**
- **Sesiones grupales e individuales**

Y combinar en una misma jornada:

- **Viaje Sonoro · Masaje Sonoro · Masaje Tuina**

La distribución puede organizarse por departamentos, turnos o reserva individual.

Implementación

2. Organización flexible

Las sesiones pueden distribuirse según la estructura de la organización:

Por departamentos · Por turnos · Mediante reserva individual · Según periodos de mayor demanda

La planificación puede mantenerse estable o modificarse a lo largo del año según las necesidades de la empresa.

3. Sesiones con propósito

Los Viajes Sonoros pueden diseñarse con una intención relacionada con el momento o las necesidades del grupo:

Foco · Recuperación · Confianza · Adaptación · Cohesión · Gestión de la presión

La temática puede acordarse con la empresa o adaptarse a las circunstancias concretas del equipo, manteniendo siempre el carácter de bienestar de la experiencia.

4. Seguimiento y evolución

El programa puede revisarse periódicamente mediante valoraciones breves de participación, satisfacción y utilidad percibida.

Esto permite ajustar **frecuencia, formatos y objetivos**, manteniendo SER alineado con las necesidades reales de los trabajadores y de la organización.

“Un programa recurrente, flexible y diseñado para evolucionar junto a la empresa”.

Beneficios para la Empresa

Continuidad

El bienestar pasa de ser una acción puntual a formar parte de la jornada laboral.

Flexibilidad

El programa se adapta a departamentos, horarios, temporadas y cargas de trabajo.

Cultura corporativa

Refuerza una empresa que integra de forma visible el cuidado de sus trabajadores.

Innovación

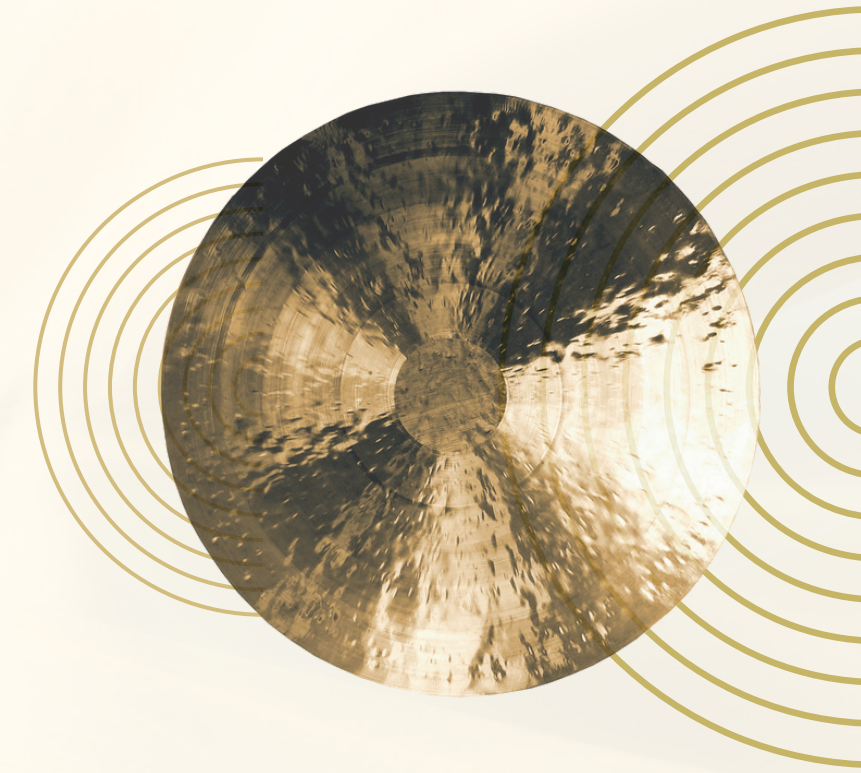
Introduce experiencias de sonido y trabajo corporal todavía poco habituales en los programas tradicionales de bienestar laboral.

Talento y compromiso

Aporta un beneficio diferencial que mejora la percepción de cuidado y experiencia del empleado.

Adaptación

Las sesiones pueden orientarse a diferentes objetivos y momentos de la organización.

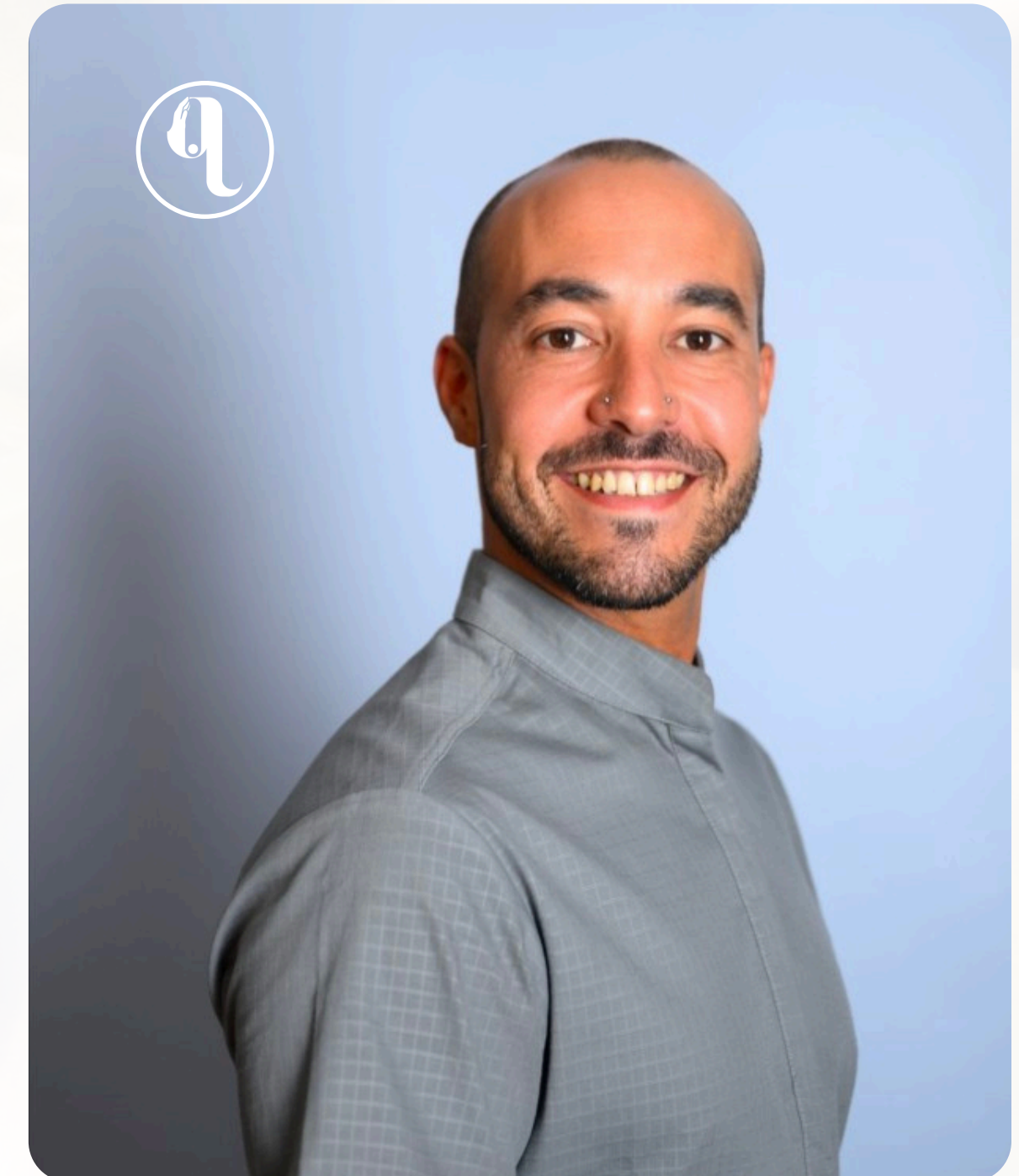


Cristian Ávila

Fundador de Quirosanarte, acupuntor, terapeuta manual, practicante de Peter Hess® y WaterDance. A lo largo de mi recorrido profesional he tenido la oportunidad de formarme en diferentes disciplinas y acompañar a personas con necesidades muy diversas, comprendiendo que las experiencias más transformadoras nacen cuando técnica, presencia y sensibilidad trabajan en armonía.

Mi formación integra conocimientos de Medicina Tradicional China, terapia manual, terapias acuáticas, sonido terapéutico y trabajo corporal, permitiéndome desarrollar una visión del bienestar que combina tradición, evidencia y experiencia clínica.

- Graduado en Acupuntura y Moxibustión – 240 ECTS.
- Especialización en Masaje Tuina, Terapia con Ventosas y Guasha
- Formación clínica en el Hospital Xiyuan de Pekín
- Peter Hess® Sound Massage Practitioner, & Sound Guided Relaxation.
- Quiromasaje
- WATA® Fundamentals.
- Flothetta® Floating Therapy.



SER

Creado por
QUIROSANARTE



CONTACTO

QUIROSANARTE@GMAIL.COM

WWW.QUIROSANARTE.COM

+34 680 335 893