BIENESTAR CORPORATIVO · CORPORATE WELLNESS

Yoga para tu Empresa

Corporate Yoga & Wellness Program

Clases presenciales · en tu empresa o en studio

On-site or studio classes for your team

Alissa Sarcos

Instructora Certificada · Certified Instructor

Puerto Rico



EL PROBLEMA · THE PROBLEM

El estrés laboral le cuesta a tu empresa más de lo que imaginas

Workplace stress costs your company more than you imagine



83%

de empleados reporta estrés laboral crónico

of employees report chronic workplace stress

$300B

en pérdidas anuales de productividad en EE.UU.

in annual productivity losses in the U.S.

54%

mayor rotación sin programas de bienestar

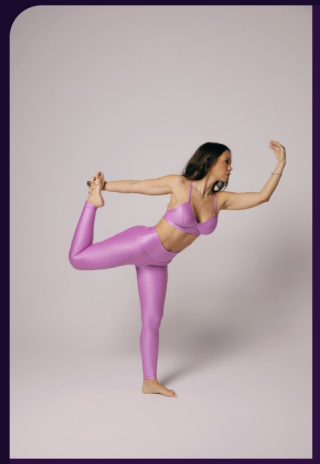
higher turnover without wellness programs

La solución está a una clase de distancia · The solution is one class away

MODALIDADES · MODALITIES

¿Dónde prefieres practicar?

Where do you prefer to practice?

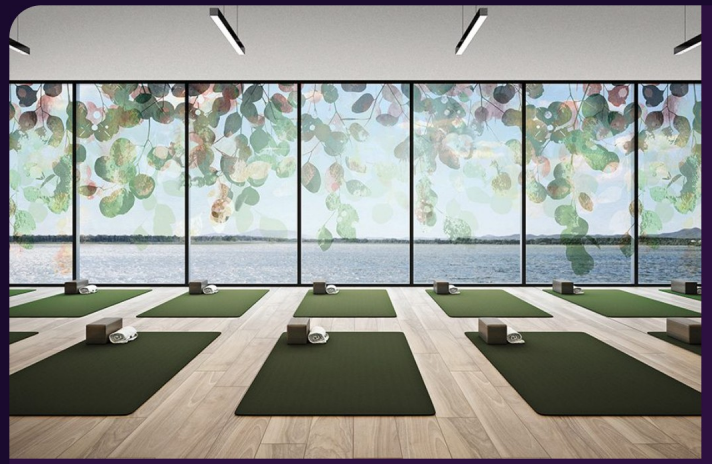


OPCIÓN 1 En tu Empresa

Llevamos la clase directamente a tus instalaciones. Tu equipo no necesita salir — solo moverse.

We bring the class to your facilities. Your team just moves.

- ✓ Sin desplazamientos · No commute needed
- ✓ Área habilitada por nosotros · Space setup included
- ✓ Horario flexible · Flexible schedule
- ✓ Mat y props incluidos · Mat & props included



OPCIÓN 2 En Nuestro Studio

Tu equipo nos visita en un espacio diseñado exclusivamente para el bienestar y la práctica consciente.

Your team visits our purpose-built wellness space.

- ✓ Ambiente profesional · Professional environment
- ✓ Totalmente equipado · Fully equipped
- ✓ Vestuarios disponibles · Changing rooms available
- ✓ Experiencia inmersiva · Immersive experience

Ambas modalidades disponibles para todos los grupos · Both modalities available for all group sizes

GRUPOS Y TARIFAS · GROUPS & RATES

Precio por tamaño de grupo

Sesiones de 60 min · Disponible en empresa o studio

5 – 10 personas · people	**Grupo Pequeño · Small Group** Atención personalizada. Ideal para equipos de liderazgo o áreas específicas.	[$ ___] /sesión [$ ___] por persona · per person
11 – 20 personas · people	**Grupo Mediano · Medium Group** Ideal para departamentos o equipos de trabajo con dinámica grupal activa.	[$ ___] /sesión [$ ___] por persona · per person
21 – 50 personas · people	**Grupo Grande · Large Group ⭐ Más Popular** El formato más popular. Perfecto para toda una división o evento corporativo.	[$ ___] /sesión [$ ___] por persona · per person
51 – 100 personas · people	**Grupo XL · XL Group** Para jornadas de salud corporativa o eventos de bienestar a escala empresarial.	[$ ___] /sesión [$ ___] por persona · per person
101 – 200 personas · people	**Evento Masivo · Mass Event** Coordinación logística completa. Ideal para retiros, días de empresa o convenciones.	**A medida** Cotización personalizada · Custom quote

Paquetes mensuales con descuentos especiales disponibles · Monthly packages with special discounts available

POR QUÉ FUNCIONA · WHY IT WORKS

Beneficios reales para tu empresa

Real, measurable benefits for your company

↑ 23%

Mayor productividad

Increased productivity

↓ 35%

Reducción del ausentismo

Reduced absenteeism

↑ 40%

Satisfacción del empleado

Employee satisfaction

↓ 28%

Menos días por enfermedad

Fewer sick days

↑ 67%

Mejor manejo del estrés

Better stress management

3.27×

ROI en bienestar corporativo

Return on investment in wellness

Fuente: American Institute of Stress, Harvard Business Review, American Journal of Health Promotion

EVENTOS ESPECIALES · SPECIAL EVENTS

Experiencias más allá de la clase

Immersive wellness experiences for your team



Retiro Corporativo

Corporate Retreat

Un día completo o medio día para reconectar, descansar y fortalecer tu equipo fuera de la rutina.

A full or half-day to reconnect, recharge and strengthen your team outside the office.

- ✓ Múltiples sesiones de yoga y meditación
- ✓ Técnicas de respiración y mindfulness
- ✓ Disponible en studio o locación externa
- ✓ Ideal para equipos de liderazgo

COTIZACIÓN PERSONALIZADA · CUSTOM QUOTE



Día de Bienestar

Corporate Wellness Day

Una jornada de salud para toda la empresa con estaciones de movimiento, respiración y relajación.

A health fair for the whole company featuring movement, breathwork and relaxation stations.

- ✓ Estaciones simultáneas de bienestar
- ✓ Toda la empresa puede participar
- ✓ Coordinación logística completa
- ✓ Ideal para jornadas anuales de salud

COTIZACIÓN PERSONALIZADA · CUSTOM QUOTE



Team Building con Yoga

Yoga Team Building

Yoga grupal combinado con dinámicas de equipo diseñadas para fortalecer la cohesión y la confianza.

Group yoga paired with team dynamics to build trust, cohesion and connection.

- ✓ Dinámicas grupales de movimiento
- ✓ Fortalece confianza entre compañeros
- ✓ No requiere experiencia en yoga
- ✓ Adaptado a todos los niveles

COTIZACIÓN PERSONALIZADA · CUSTOM QUOTE

Todos los eventos incluyen coordinación, equipo y materiales · All events include coordination, equipment and materials



PRÓXIMOS PASOS · NEXT STEPS

Transformemos tu empresa hoy

Let's transform your company today

01 **Consulta gratuita · Free consultation**
Hablamos de tus necesidades y grupo · We discuss your needs and group size

02 **Clase muestra · Demo class**
Sin compromiso para tu equipo · No commitment for your team

03 **Plan personalizado · Custom plan**
Diseñado para tu grupo y modalidad · Built for your group and modality

Alissa Sarcos

📧 [email@ejemplo.com]

📱 [+1 (787) ___-____]

🌐 [www.suweb.com]

📍 Puerto Rico · En empresa o en studio

LAS CLASES · HOW CLASSES WORK

¿Cómo funcionan las clases?

Everything you need to know

Tiempo

Duration

30 / 45 / 60 minutos
Session lengths to fit your schedule

Antes, durante o después
Before, during or after the workday

Individual o recurrente
One-time session or recurring program

Lugar

Location

En tus instalaciones
We set up at your workplace

En nuestro studio
Full-equipped professional space

Eventos corporativos
On-site at retreats or wellness days

Grupo

Group size

5 a 200+ personas
Grupos pequeños o toda la empresa

Todos los niveles
No experience required

Clases adaptadas
Tailored to your team's needs

Todo el equipo está incluido · mat, props y coordinación logística · Equipment, mats and logistics are all included

IDEAL PARA · MADE FOR

¿Tu empresa está en esta lista?

If you have a team, we have a plan

ORGANIZACIONES · ORGANIZATIONS

- 🏢 **Oficinas** — Corporate offices
- 🏭 **Empresas privadas** — Private companies
- 🏛️ **Agencias de gobierno** — Government agencies
- 🏥 **Hospitales** — Hospitals & healthcare
- 🎓 **Universidades** — Universities & schools
- 🏨 **Hoteles** — Hotels & hospitality
- 💼 **Equipos de ventas** — Sales teams

EVENTOS · EVENTS

- 🎪 **Convenciones** — Conventions
- ⛰️ **Retiros corporativos** — Corporate retreats
- 🌿 **Wellness Days** — Company wellness days
- 👥 **Actividades de RRHH** — HR & team activities

Si tienes un grupo, tenemos una solución · If you have a team, we have a plan for you



Alissa Sarcos

INSTRUCTORA DE YOGA CORPORATIVO

Corporate Yoga Instructor · Puerto Rico

SOBRE LA INSTRUCTORA · ABOUT

[Breve descripción de Alissa — su trayectoria, pasión por el yoga corporativo y misión de llevar bienestar a las empresas de Puerto Rico.]

[A brief bio — Alissa's journey, passion for corporate wellness, and mission to bring yoga to Puerto Rico's workplace.]

🏅

Certificaciones

Certifications

[Certificación RYT-200 / RYT-500 / Especialización en yoga corporativo · Yoga Alliance · Otras]

⭐

Experiencia

Experience

[X años enseñando yoga · Empresas con las que ha trabajado · Cantidad de clases impartidas]

🎯

Especialidades

Specialties

[Yoga restaurativo · Mindfulness · Breathwork · Yoga para la silla · Meditación guiada]

💬

Filosofía

Teaching philosophy

[Frase o principio guía de Alissa — qué cree sobre el yoga y el bienestar en el trabajo.]

PLANES Y MODALIDADES · PROGRAMS

Una solución para cada empresa

A program for every team and goal

🧘

Sesión Individual

Single session

Una clase puntual para presentaciones, actividades de equipo o para conocer el servicio sin compromiso.

Perfect for a one-time experience or demo class.



Programa Semanal

Weekly program

Clases regulares cada semana para construir hábitos de bienestar duraderos dentro de tu equipo.

Build a lasting wellness habit with weekly sessions.



Programa Mensual

Monthly program

Un bloque de sesiones al mes con seguimiento de progreso y ajustes al programa según las necesidades del grupo.

Monthly sessions with progress tracking and adjustments.

⭐

Wellness Program Personalizado

Custom Wellness Program

Un programa diseñado a la medida de tu empresa: frecuencia, modalidad, contenido y estructura acordados según tus objetivos de bienestar y el perfil de tu equipo.

Fully customized: frequency, modality, content and structure built around your team's goals.



Eventos Especiales

Special events

Retiros corporativos, Wellness Days y Team Building diseñados para experiencias inmersivas únicas.

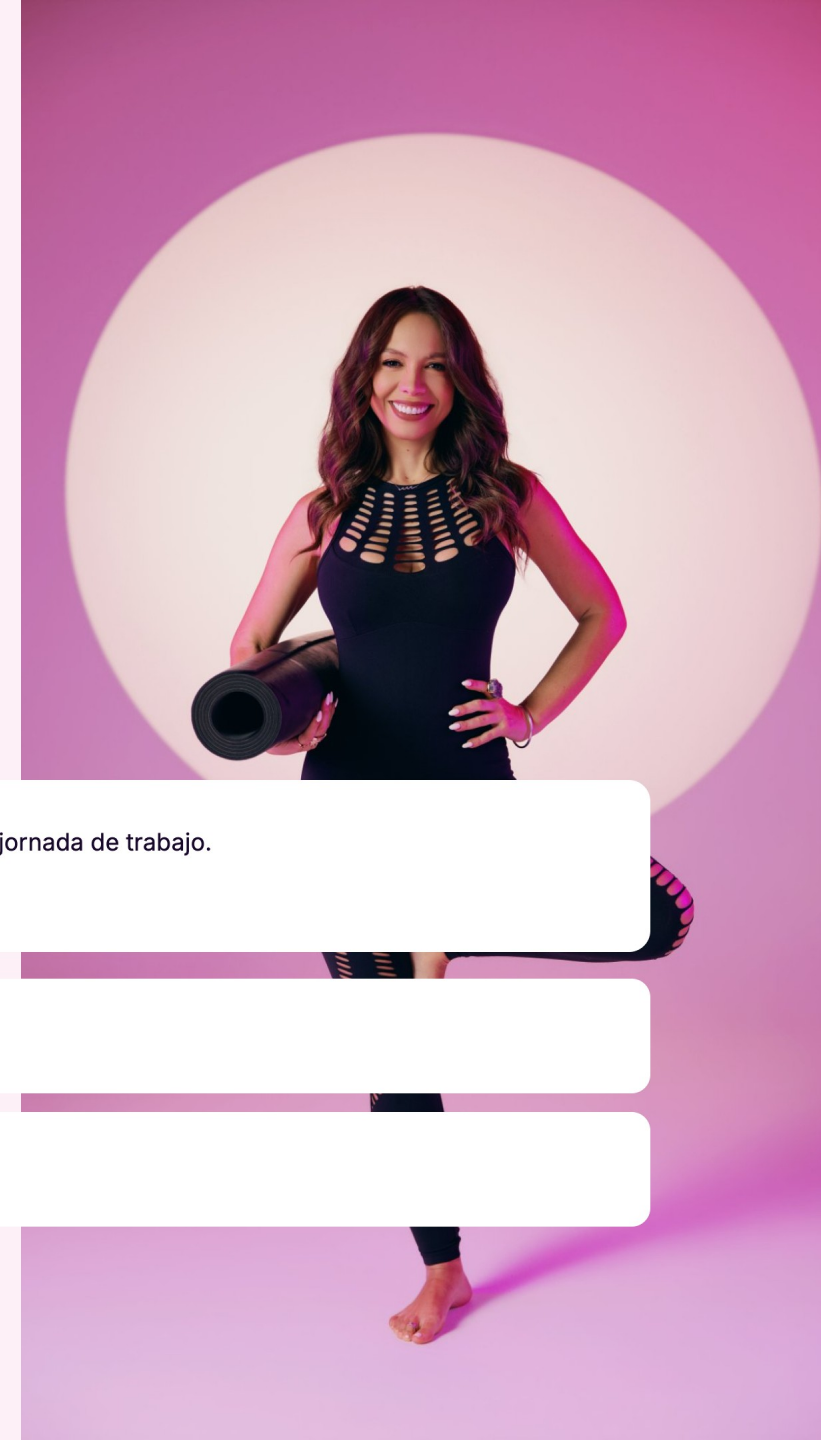
Retreats, wellness fairs and team building.

Planes personalizados según las necesidades y cantidad de participantes · Custom plans for any group size

YOGA CORPORATIVO · CORPORATE YOGA

¿Qué es el Yoga Corporativo?

What is Corporate Yoga?



Sesiones de yoga diseñadas para integrarse al entorno laboral, promoviendo **movimiento, relajación, enfoque y bienestar** durante la jornada de trabajo.

Yoga sessions designed to integrate into the work environment, promoting movement, relaxation, focus, and wellbeing throughout the workday.

🧘 **Movimiento**
Movement

🌊 **Relajación**
Relaxation

🎯 **Enfoque**
Focus

💚 **Bienestar**
Wellbeing