

BAÑOS DE BOSQUE PARA DISMINUIR EL ESTRÉS CORPORATIVO POR MEDIO DEL BIENESTAR INTEGRAL



CAMILA MOYA - CEO

 3177895128

  Yo soy sendero

 info@yosoysendero.com

www.yosoysendero.com



NUESTRAS INTENCIONES EXPERIENCIAS

En Yo SoY Sendero, diseñamos experiencias únicas de bienestar empresarial que conectan a los equipos con la naturaleza a través de caminatas guiadas con baños de bosque. Nuestros paquetes personalizados combinan saberes de la psicología, la educación para el ambiente y la medicina alternativa, generando espacios que promueven la relajación, el fortalecimiento de habilidades blandas la disminución del born out y la revitalización del clima laboral con aumento en la productividad.

Acompañados por un equipo interdisciplinario, recorreremos juntos alguno de nuestros diez senderos ecológicos o huertas urbanas, dentro y fuera de Bogotá, ajustando cada ruta a las necesidades y el ritmo de tu equipo. Una invitación a reconectar, respirar y renovar la energía colectiva.

EXPERIENCIAS DE CAMINATAS
ECOLÓGICAS ANTIESTRÉS



2

EXPERIENCIAS DE
RESTAURACIÓN

¿QUÉ OFRECEMOS?

- 1 Experiencias de baños de bosque por medio de caminatas ecológicas antiestrés para la relajación y fortalecimiento de habilidades blandas como la comunicación asertiva, empatía, trabajo en equipo y resolución de conflictos, creadas con base en psicología, educación y medicina alternativa.
- 2 Jornadas de restauración forestal en los cerros de Bogotá con siembra de especies nativas, limpieza de especies invasoras o creación de pacas digestoras, diseñadas con expertos en ecología y ecopsicología para reconectar con el territorio mientras cumplimos los ODS y disminuimos el pago en impuestos con certificados verdes.



EXPLORA BOGOTÁ

¿CÓMO LO HACEMOS?

Nuestras caminatas ecológicas antiestrés, diseñadas para **fortalecer habilidades blandas, reducir el burnout y aumentar la productividad**, tienen una duración aproximada de 5 horas y se realizan en los siguientes senderos dentro de Bogotá: Quebrada La Vieja, Mirador de Chapinero, San Francisco de Vicachá, Vereda Fátima (lugar para realizar restauración) en santa fe rural, Soratama y Usme rural . Estas experiencias integran prácticas de bienestar y responsabilidad social y ambiental, consolidando la cultura organizacional al alinear los valores empresariales con la salud mental y física de los colaboradores.

Además de mejorar el bienestar individual de manera preventiva, realizamos un diagnóstico previo y después de las caminatas, lo que nos permite medir avances, identificar oportunidades de fortalecimiento y trabajar de forma estratégica en el desarrollo de habilidades blandas. Estas acciones no solo impactan positivamente en el clima laboral, sino que también contribuyen al cumplimiento del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) y de la Ley 1616 de 2013 sobre Salud Mental, al tiempo que permiten acceder a beneficios fiscales mediante la obtención de certificados verdes con nuestras jornadas de restauración en los cerros orientales en Bogotá .

¿QUÉ INCLUYE LA CAMINATA?

En Yo Soy Sendero nos enfocamos en ofrecerte una experiencia de conexión con la naturaleza sin preocupaciones. Desde la alimentación y la hidratación hasta el acompañamiento de guías expertos, cuidamos cada detalle para que disfrutes plenamente de tu experiencia. En esta sección, podrás conocer en detalle todo lo que incluye.

INCLUYE



HIDRATACIÓN



REFRIGERIO



GUIANZA



MATERIALES



TRANSPORTE
PRIVADO
(OPCIONAL)



AROMATERAPIA



INGRESOS
SENDEROS



EXPERIENCIAS
YO SOY SENDERO
(HABILIDADES BLANDAS)



SEGURO

Para ver la información de cada sendero, intensidad, itinerario y recomendaciones remitirse al portafolio Yo Soy Sendero



**EXPLORA
FUERA DE
BOGOTÁ**

Nuestras experiencias fuera de Bogotá tienen una duración aproximada de 9 horas y esto dependerá del tráfico, nuestros senderos serían: Laguna de Teusacá, Cascada de la Abuela, Cascadas de Sibaté, Pico del Águila, La Chorrera, Farallones de Sutatausa, La Quinini.

Cabe resaltar que nuestros senderos no tienen un grado de exigencia demasiado alto y se realizan con actividades de Baños de Bosque para disfrutar de los espacios naturales sin prisa y de una forma tranquila.

¡INCLUYE



HIDRATACIÓN



REFRIGERIO
TIPO ALMUERZO



GUIANZA



MATERIALES



SEGURO



AROMATERAPIA



INGRESOS
SENDEROS



EXPERIENCIAS
YO SOY SENDERO
(HABILIDADES BLANDAS)



TRANSPORTE
PRIVADO

Para ver la información de cada sendero, intensidad, itinerario y recomendaciones remitirse al portafolio Yo Soy Sendero

LAGUNA
TEUSACÁ



BAÑOS DE BOSQUE PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EMPÁTICA DE EQUIPOS DE TRABAJO



METODOLOGÍA DE TRABAJO

Fase 1: Diagnóstico de necesidades

Nos reunimos con tu equipo de talento humano para identificar los principales desafíos de bienestar y productividad.

Fase 2: Diseño de la experiencia

Escoge una de nuestras experiencias de baños de bosque mencionadas abajo que se realizarán por medio de actividades para el autorreconocimiento mientras se esta en un espacio natural.

- 📍 Caminata con telaraña emocional para la empatía.
- 📍 Caminata para reconocer el trabajo en equipo.
- 📍 Caminata sobre la comunicación y la escucha asertiva.
- 📍 Caminata para la resolución de conflictos.

*Si deseas trabajar otra actividad blanda que no se encuentra aquí la podemos personalizar de acuerdo al diagnóstico.

Fase 3: Ejecución de la experiencia

Realizamos la actividad en un entorno natural seguro, en senderos de intensidad media baja con guías expertos en bienestar organizacional, educación y ecopsicología.

Fase 4: Medición de resultados

Aplicamos encuestas breves de percepción de bienestar antes y después de la experiencia para medir el impacto y proporcionando un reporte de los hallazgos y recomendaciones para fortalecer la estrategia de bienestar corporativo.

¿POR QUÉ ELEGIRNOS?

EXPERIENCIAS DISEÑADAS POR EXPERTOS

Nuestro equipo combina, arte, ecología, psicología organizacional, medicina alternativa y educación ambiental.

ENFOQUE MEDIBLE

No solo prometemos bienestar, lo medimos y entregamos indicadores claros de mejora.

RESPONSABILIDAD SOCIAL Y AMBIENTAL

Todas nuestras actividades tienen impacto positivo en el entorno natural utilizamos materiales amigables, realizamos restauración ecológica y trabajamos de la mano de las comunidades que visitamos generando economía circular y turismo comunitario .

FLEXIBILIDAD Y PERSONALIZACIÓN

Nos adaptamos al ritmo, tamaño y necesidades específicas de cada equipo.

EXPERIENCIAS DISEÑADAS

A TU MEDIDA

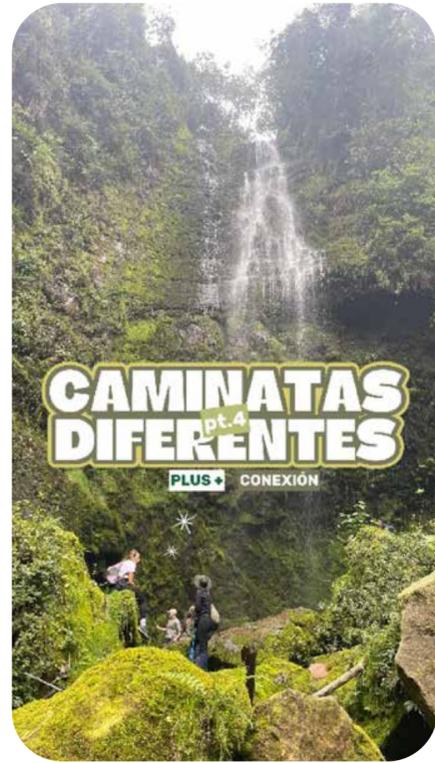
CLIENTES INTERNOS

- **Baños de bosque para optimizar las habilidades blandas**, bienestar emocional y competencias laborales.
- **Lideres de cumbre**, con liderazgo humanista
- **Bienestar físico**, promoción y prevención de la salud en el trabajo
- **Formación ambiental** (ODS) eficiencia de los recursos
- **Bienestar social** para fechas especiales (día de la familia, día de la mujer y el hombre, halloween, navidad etc)

CLIENTES EXTERNOS

- **Baños de bosque** para disminuir el estrés por medio de caminatas ecológicas antiestrés, cada experiencia es una forma única de relajación y armonización de nuestros cuerpos físico, mental y emocional.
- **Experiencia de restauración** con siembras de arboles para la familia
- **Actividades artísticas** para niños, jóvenes y adultos con pintura, modelado, expresión corporal y danza
- **Actividades ambientales** para niños, jóvenes y adultos con land art, reciclaje y eco arte.
- **Programas y campañas de promoción y prevención en salud**, hábitos de vida saludable(UPL)
- **Bienestar emocional** por medio de arte y musica para niños y adultos.

TESTIMONIOS



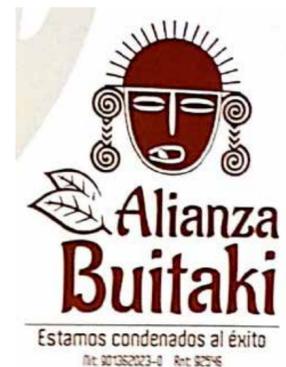
ESCUCHA NUESTROS
TESTIMONIOS EN VIDEO
INGRESANDO AQUÍ



QUIENES HAN CAMINADO CON YO SOY SENDERO



NUESTROS ALIADOS



RECONOCIÉNDOTE DENTRO Y FUERA

¿Quieres descubrir
cuál es tu sendero?

Diseñamos experiencias de baños de
bosque por medio de caminatas
ecológicas antiestrés para tu equipo
de trabajo y sus necesidades,
contáctanos.



CAMILA MOYA - CEO

 [Yosoy.sendero](#)  [Yo soy sendero](#)  [3177895128](#)

 senderoyosoy@gmail.com

www.yosoysendero.com

