

B&B

BIENESTAR BAMBÚ

EDICIÓN CORPORATIVA · 2026 · IQUIQUE

GRAN NOTICIA

UNA JORNADA DE BIENESTAR PARA TU EQUIPO, **EN** **CLÍNICA BAMBÚ**

- 2 Por qué creamos este circuito
- 4 Un ejemplo de circuito
- 5 Catálogo: catorce estaciones en tres áreas
- 12 Coffee break y almuerzo

POR QUÉ CREAMOS ESTE CIRCUITO



Verónica Matus G.
DIRECTORA, CLÍNICA
BAMBÚ

En Clínica Bambú creemos firmemente que para cuidar a otros y rendir en el día a día, primero debemos priorizar nuestra propia salud integral. El bienestar de los equipos de trabajo no es solo una meta: es una **necesidad esencial** para sostener un equilibrio físico, emocional y mental

duradero.

Por eso diseñamos el **Círculo de Bienestar**: una jornada de autocuidado para tu equipo, en nuestras instalaciones de Iquique, que integra terapias de relajación, cuidado personal, recuperación física y espacios de esparcimiento en un ambiente profesional y reconfortante.

En estas páginas encontrarás cómo es la experiencia, las estaciones disponibles y las alternativas de coffee break para complementarla.

Verónica Matus G.

El autocuidado también forma parte del compromiso laboral

La Ley N.º 21.805 (art. 26, letra e) incluye, entre las acciones que los órganos públicos y privados deben promover dentro de sus competencias, el autocuidado de sus trabajadoras y trabajadores. El Circuito de Bienestar es una alternativa para llevarlo a la práctica.

BIENESTAR LABORAL

UNA JORNADA DISEÑADA PARA PAUSAR, CUIDAR Y RENOVAR

La clínica abre sus circuitos de bienestar a las empresas de Iquique: una experiencia de autocuidado para todo el equipo, en un solo lugar y en una sola jornada.

“

Tu equipo se desconecta de la rutina laboral y vuelve a conectarse con su bienestar.

Es una **experiencia integral de autocuidado** que combina terapias de relajación, recuperación física, cuidado personal y espacios de convivencia, **en un entorno acogedor y profesional.**

Cada participante recorre las estaciones del circuito acompañado por profesionales de la clínica, en espacios pensados para el descanso.

OBJETIVOS DE LA JORNADA

- Disminuir el estrés y las tensiones acumuladas
- Favorecer la relajación física y mental
- Promover hábitos de autocuidado
- Reconocer el compromiso de tu gente



EJEMPLO DE CIRCUITO

UNA EXPERIENCIA, VARIAS FORMAS DE CUIDARSE

Un circuito posible, con cuatro estaciones. Las estaciones de tu jornada se definen con la clínica a partir del catálogo de las páginas siguientes.



01 45 MIN

MASAJE TERAPÉUTICO O RELAJANTE

Libera tensiones musculares y contracturas. Relajación profunda y descanso físico y mental.



02 30 MIN

DESINTOXICACIÓN IÓNICA

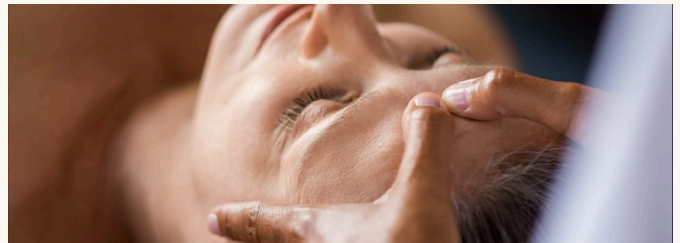
Experiencia complementaria orientada al bienestar general y a una sensación de ligereza.



03 25-30 MIN

SPA DE MANOS Y PIES

Manicure, permanente, detalle glam o pedicure con exfoliación, hidratación y masaje relajante.



04 30 MIN

HIDRATACIÓN FACIAL PROFUNDA

Limpieza, exfoliación suave, activos hidratantes y mascarilla nutritiva. Frescura y luminosidad.

Relajación y cuidado corporal: Masajes, reflexología, drenaje de piernas, baño de pies y pausa activa.

Cuidado personal: Facial, depilación facial, uñas y cejas.

Experiencias complementarias voluntarias: Acupuntura, auriculoterapia, arcanos y terapia floral.

CATÁLOGO DE ESTACIONES



RELAJACIÓN Y CUIDADO CORPORAL

MASAJE DE RELAJACIÓN

DURACIÓN: 45 MIN

Un masaje de movimientos suaves y ritmo pausado, en un ambiente acogedor que invita al descanso.

PENSADA PARA

Favorecer una sensación de calma y relajación.

Brindar comodidad y descanso corporal.

La intensidad se adapta a la comodidad y preferencias de cada participante.



RELAJACIÓN Y CUIDADO CORPORAL

MASAJE DESCONTRACTURANTE

DURACIÓN: 45 MIN

Maniobras y presión adaptadas a cada persona, con especial atención en espalda, cuello y hombros.

PENSADA PARA

Trabajar las zonas donde se percibe mayor tensión muscular.

Favorecer una sensación de comodidad y descanso corporal.

Antes de comenzar se consultan molestias y antecedentes. La intensidad se ajusta a la comodidad de cada persona: el masaje no necesita ser doloroso.

CATÁLOGO DE ESTACIONES



RELAJACIÓN Y CUIDADO CORPORAL

REFLEXOLOGÍA

Una técnica de reflexología podal que aplica presión manual en distintas zonas de los pies.

PENSADA PARA

Disfrutar de un momento de relajación.

Dar a los pies una atención especial.



RELAJACIÓN Y CUIDADO CORPORAL

DRENAJE LINFÁTICO MANUAL DE PIERNAS

Movimientos suaves, lentos y rítmicos, orientados a favorecer el desplazamiento de la linfa. Su presión es ligera y no debe provocar dolor.

PENSADA PARA

Favorecer una sensación de ligereza y descanso.

Brindar un momento de relajación y cuidado corporal.

Sujeto a evaluación individual. Si hay hinchazón repentina, dolor o enrojecimiento en una pierna, se requiere evaluación médica antes del masaje.

CATÁLOGO DE ESTACIONES



RELAJACIÓN Y CUIDADO CORPORAL

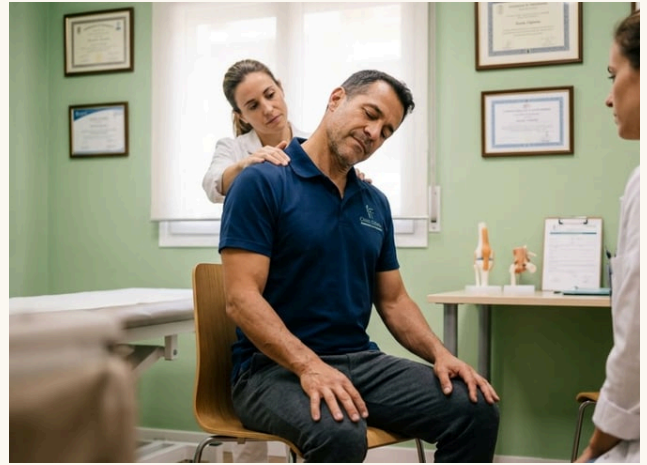
BAÑO DE PIES IÓNICO CON LUZ ROJA

DURACIÓN: 30 MIN

Un baño de pies, conocido como desintoxicación iónica, en una sala con iluminación roja envolvente, cálida y acogedora.

PENSADA PARA

Descansar los pies y experimentar una sensación de comodidad.
Disfrutar de una pausa en la rutina.



RELAJACIÓN Y CUIDADO CORPORAL

PAUSA ACTIVA Y MOVILIDAD

Actividad grupal guiada por kinesiólogo: movimientos suaves, movilidad corporal y ejercicios sencillos que pueden adaptarse a la rutina de trabajo.

PENSADA PARA

Interrumpir los períodos prolongados de estar sentado.
Aprender una breve rutina para incorporar durante la jornada.

Participación voluntaria. Los ejercicios se adaptan a las capacidades y antecedentes de cada asistente.

CATÁLOGO DE ESTACIONES



CUIDADO PERSONAL

LIMPIEZA FACIAL CON HIDRATACIÓN

DURACIÓN: 30 MIN

Limpieza e hidratación con productos seleccionados según las características de la piel de cada participante.

PENSADA PARA

Retirar impurezas de la superficie de la piel.
Aportar hidratación y una sensación de suavidad.

Antes de comenzar se revisan la sensibilidad de la piel y los antecedentes relevantes.



CUIDADO PERSONAL

CUIDADO DE UÑAS DE MANOS Y PIES

Manicure y pedicure estética: limado, definición de forma y esmaltado según la opción incluida en el circuito.

PENSADA PARA

Lucir uñas cuidadas y con una terminación prolija.
Elegir un estilo que refleje tus preferencias.

Servicio estético; no incluye atención podológica ni tratamiento de afecciones de las uñas.

CATÁLOGO DE ESTACIONES



CUIDADO PERSONAL

DEPILACIÓN FACIAL

Retira el vello facial no deseado en las zonas acordadas, respetando las preferencias de cada participante.

PENSADA PARA

Retirar el vello de las zonas seleccionadas.
Disfrutar de una sensación de suavidad.

Antes de comenzar se revisan la sensibilidad de la piel y los productos o tratamientos que usa cada persona, para ver si el servicio es adecuado.



CUIDADO PERSONAL

PERFILADO DE CEJAS

Define la forma de las cejas, respetando sus características naturales y las preferencias de cada participante.

PENSADA PARA

Definir y ordenar la forma de las cejas.
Realzar la expresión natural de la mirada.

Antes de comenzar se acuerda el diseño y se considera la sensibilidad de la piel.

CATÁLOGO DE ESTACIONES



CUIDADO PERSONAL

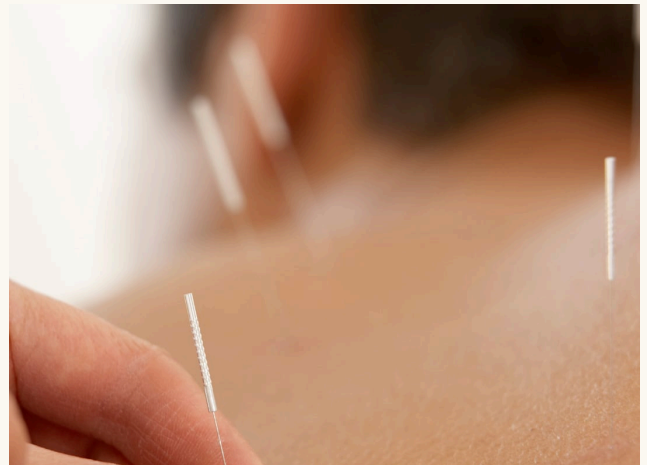
TINTURA DE CEJAS CON HENNA

Aporta color temporal al vello y a la piel bajo las cejas, para una apariencia más definida y de mayor densidad.

INCLUYE

- Selección del tono y diseño según cada participante.
- Un acabado acorde a tu estilo.

La duración del color varía según la piel y los cuidados posteriores.



EXPERIENCIAS COMPLEMENTARIAS VOLUNTARIAS

ACUPUNTURA

Técnica de la medicina china que utiliza agujas finas, estériles y de un solo uso en puntos específicos del cuerpo.

INCLUYE

- Evaluación previa para determinar si la técnica es adecuada.
- Aplicación por un profesional habilitado.
- Orientaciones de cuidado posteriores.

Participación voluntaria con consentimiento informado.

CATÁLOGO DE ESTACIONES



EXPERIENCIAS COMPLEMENTARIAS
VOLUNTARIAS

AURICULOTERAPIA

Técnica complementaria que estimula puntos específicos de la oreja mediante pequeñas semillas o esferas adheridas a la piel.

INCLUYE

Orientación personalizada.
Aplicación de semillas o esferas según la evaluación.
Indicaciones para su cuidado y retiro.

Comienza con una breve conversación para evaluar si la técnica es adecuada.



EXPERIENCIAS COMPLEMENTARIAS
VOLUNTARIAS

ARCANOS Y TERAPIA FLORAL

Conversación y reflexión personal con los arcanos como recurso simbólico; puede complementarse con esencias florales.

PENSADA PARA

Dedicar un momento a la reflexión personal.
Explorar emociones a través de imágenes y símbolos.

Opción voluntaria: cada participante decide si la toma.

EL BIENESTAR TAMBIÉN ESTÁ EN LOS DETALLES

Complementa la jornada de tu equipo con una mesa acogedora, sabores dulces y salados y una presentación cuidada, dentro de nuestras instalaciones en Iquique.



UNA BIENVENIDA CÁLIDA

ESENCIAL

2 porciones saladas
2 porciones dulces
Fruta y frutos secos
Café o té/infusión, agua y 1 vaso de jugo

UN ENCUENTRO CON MÁS SABOR

EJECUTIVO

3 porciones saladas
3 porciones dulces
Fruta, frutos secos y compota de yogurt con avena
Café o té/infusión, agua y 1 vaso de jugo

DETALLES QUE DEJAN UNA IMPRESIÓN

PREMIUM

2 mini sándwiches
1 mini quiche de verduras
1 mini pie de limón y 1 mini cheesecake de maracuyá
1 vaso de fruta y 1 chocolate de cortesía
Café o té/infusión, agua y 1 vaso de jugo

Coffee break y almuerzo son complementos opcionales del circuito, para grupos de hasta 10 personas, y se cotizan por separado según el número de participantes y el presupuesto de tu empresa. [Pide tu propuesta](#)

UNA EXPERIENCIA RESPALDADA POR **TRAYECTORIA Y CERCANÍA**



- 01** **+10 AÑOS** promoviendo salud y bienestar integral en Iquique.
- 02** **EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO** profesionales de distintas áreas bajo un mismo techo.
- 03** **ATENCIÓN PERSONALIZADA** cálida y cercana, de principio a fin.
- 04** **ESPACIOS PROPIOS** diseñados para la relajación y el autocuidado.
- 05** **EXPERIENCIA CORPORATIVA** en jornadas y programas de bienestar laboral.
- 06** **INSCRITA EN CHILECOMPRA** para contratar con organismos públicos.



TU EQUIPO TAMBIÉN MERECE UNA PAUSA

Diseñemos juntos una jornada de bienestar para tus
colaboradores.

QUIERO COTIZAR MI JORNADA



ESCANEA PARA COTIZAR

Clínica Bambú · Padre Hurtado 2257, Iquique



ASESORA COMERCIAL

Sofía Romero de la Barrera

Comunícate con nuestra asesora comercial:

+56 9 8754 9347 · terapias@bienestarbambu.com

