SERENA

SERENA STUDIO · BETA · RESUMEN PARA TU COMITÉ

Bienestar que se integra al día de trabajo y se mide sin exponer a nadie.

SERENA Studio es una sola app con tres productos. Tu equipo hace pausas guiadas de yoga, respiración y meditación; tú ves cómo cambió el grupo, siempre de forma anónima y agregada.

PARA CADA PERSONA

Práctica

Yoga, meditación y respiración guiadas, de 5 a 60 minutos, en iPhone, iPad y Mac, incluso sin señal. Gratis durante la beta.

PARA TU EQUIPO

Eventos

Una pausa guiada en sitio: entran por QR, sin cuenta; siguen la agenda en vivo y responden de forma anónima al llegar y al salir.

PARA QUIEN ORGANIZA

Studio Admin

Crea el evento desde la plantilla Signature, guíalo en vivo con la pantalla grande y ve el cambio promedio del grupo.

UN CICLO DE 90 DÍAS

Semana 0
Línea base: pulso anónimo de 3 preguntas.

Semana 2
Evento Signature de 75 minutos y primera pausa en Práctica.

Semanas 2–5
Reto de 21 días, con líderes que practican con su equipo.

Días 30 y 60
Pulsos con la misma pregunta: se ve la tendencia, no a las personas.

Día 90
Reporte trimestral agregado y decisión del siguiente ciclo.

QUÉ SE MIDE

- Asistencia al evento (QR)
- Cambio de tensión del grupo, llegada contra salida (1 a 5)
- Activación y práctica semanal
- Permanencia a 30 días y satisfacción

PRIVACIDAD

- Encuestas anónimas: sin nombre ni correo.
- Resultados solo con 5 personas o más.
- No pedimos datos de salud.
- Nadie de la organización ve respuestas individuales.

QUIÉN LO GUÍA

Cristina Díaz, Head of SERENA Wellbeing en Monterrey: 10 años en bienestar integral y 2 en consultoría estratégica. Certificación CONOCER en Práctica de Yoga nivel Master y en Meditación y Mindfulness; especializaciones de Yoga Alliance. Ha impartido cursos en los diplomados de IDH Yoga RAM, yoga para la recuperación de adicciones en CIRAC, clases para niñas y niños en escuelas y yoga recovery en gimnasios y eventos deportivos.

CÓMO EMPEZAR

1. Demo de 20 minutos con un evento de prueba.
2. Evento Signature con tu equipo.
3. Ciclo de 90 días con pulsos y reporte.

Founders Circle: los primeros 5 equipos reciben acompañamiento cercano y condiciones especiales.

SERENA ayuda a gestionar el estrés del día a día y es un complemento de tu estrategia de bienestar; no sustituye la atención de un profesional de la salud. Las metas del ciclo son estimaciones para planear, no promesas.

Agenda una demo de 20 minutos
serenawellbeing.com/studio/eventos/#demo

hola@serenawellbeing.com · WhatsApp +52 220 590 1813 · Monterrey, N.L.