DOSSIER PARA EMPRESAS · 2026

TAOL *Empresas*

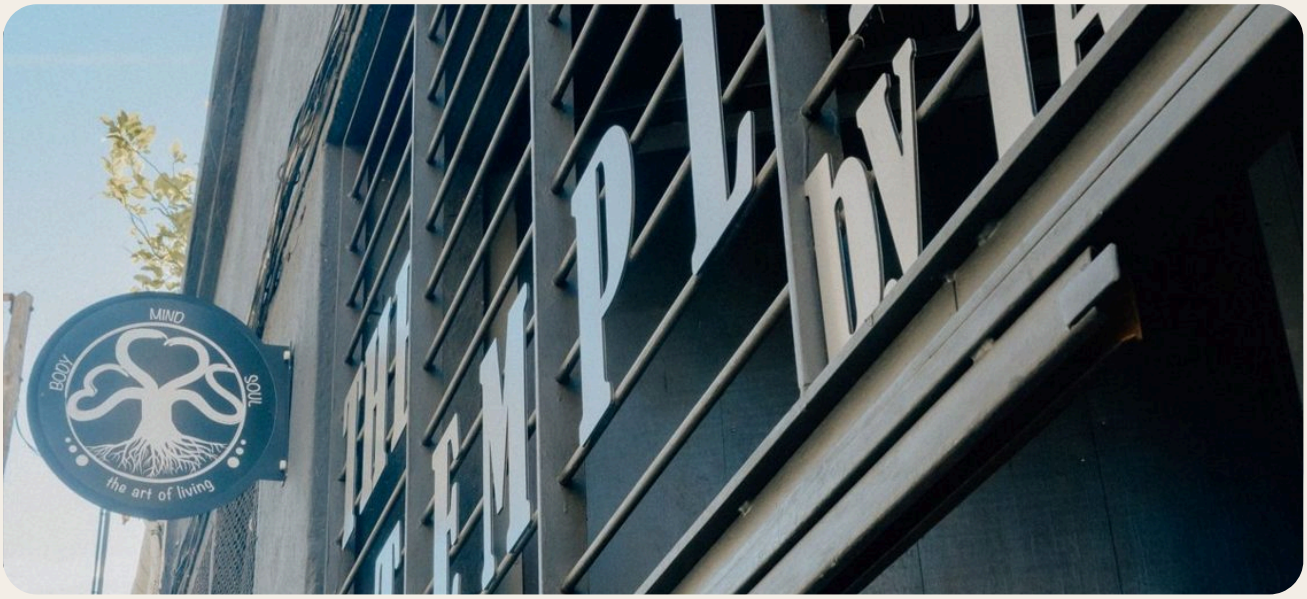
Equipos con menos estrés, más foco y mejores decisiones. Bienestar laboral, coaching de directivos y formación, con precios claros.

EN TU OFICINA · ONLINE · EN THE TEMPLE BY TAOL, BADALONA

QUIÉNES SOMOS

Bienestar con mentalidad de empresa.

Conocemos la presión de una apertura, de un lanzamiento o de un cierre de trimestre porque la hemos vivido desde dentro.



TAOL es un centro de desarrollo personal en Badalona con más de diez años de experiencia. Lo fundaron Julio Martínez y Esther Andrés, que antes dirigieron tiendas y equipos en el retail, entre ellas la Apple Store de Passeig de Gràcia.

No llevamos a tu empresa una clase de relajación. Llevamos herramientas de respiración, movimiento, mindfulness y PNL que tu equipo puede usar el mismo día, en su puesto de trabajo.

+10
años acompañando a personas y equipos

20
años dirigiendo equipos en el retail

3
formatos: tu oficina, online o nuestro centro

POR QUÉ AHORA

Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión y la ansiedad hacen perder cada año unos 12.000 millones de días de trabajo en el mundo. El estrés no se queda en casa: se nota en el foco, en las decisiones, en el clima del equipo y en las bajas.

QUÉ OFRECEMOS

Seis formas de cuidar a tu equipo.

Desde una pausa de 30 minutos hasta un programa de tres meses para tus mandos. Elige por dónde empezar: todo se puede combinar.

01

Liderar desde la calma

Coaching para directivos y mandos. 6 sesiones en 3 meses.

390 €

desde · IVA incluido

02

Formación para equipos

Dos acciones de 8 y 12 horas. Con o sin crédito FUNDAE.

13 €

por participante y hora

03

Talleres para equipos

Respiración, gestión del estrés, Qi Gong o yoga.

250 €

desde · + IVA · hasta 20 personas

04

Pausas activas

30 a 45 minutos en vuestra oficina, sin cambiarse de ropa.

150 €

desde · + IVA por sesión

05

Pase al centro

Tu equipo en nuestras clases de yoga, barre, fitness y meditación.

10 €

+ IVA por sesión

06

Jornadas y retiros

Montserrat, Camí de Ronda o The Temple.

A medida

propuesta personalizada

Precios para empresas sin IVA, salvo el programa individual «Liderar desde la calma», con IVA incluido.

01 · COACHING PARA DIRECTIVOS Y MANDOS

Liderar desde la calma.

El acompañamiento que tus mandos no encuentran en ningún manual: gestionar el estrés, parar antes de responder, decidir sin miedo y comunicar mejor.

Nace de lo que a Julio le faltó cuando era directivo. Seis sesiones de 90 minutos, una cada dos semanas, con cuaderno de trabajo, plan semanal y deporte progresivo. Individual o en grupo cerrado de tu empresa, online o presencial.

1	Vuelve al presente
2	Mueve el cuerpo, ordena la mente
3	Encuentra el centro
4	Decidir sin miedo
5	El salto
6	Tu plan de líder

Menos reactividad

Parar antes de responder en reuniones, correos y conversaciones difíciles.

Mejores decisiones

Decidir con claridad, incluso con miedo y con información incompleta.

Energía sostenible

Descanso, deporte y una agenda con equilibrio, sin quemarse.

PRECIOS DE LANZAMIENTO · HASTA EL 31 DE DICIEMBRE

INDIVIDUAL · ONLINE

390 €

IVA incluido

INDIVIDUAL · PRESENCIAL

490 €

IVA incluido

GRUPO · HASTA 8

1.800 €

+ IVA online · 2.400 € presencial

Desde enero: 490 € online y 590 € presencial (IVA incluido).

Formación, con o sin crédito FUNDAE.

Dos acciones formativas diseñadas con una gestora especialista. Si tu empresa tiene crédito FUNDAE, pueden bonificarse. Si no, se contratan igual y al mismo precio.

TODA LA PLANTILLA · 8 HORAS

Estrés y respiración en el trabajo

Qué le pasa al cuerpo bajo presión y cómo regularlo con respiración, movimiento y pausas en el puesto de trabajo.

104 € POR PERSONA

13 € por participante y hora

MANDOS Y DIRECCIÓN · 12 HORAS

Bienestar de alto rendimiento

Ergonomía, foco y hábitos de alto rendimiento para quienes sostienen a los equipos.

156 € POR PERSONA

13 € por participante y hora

CÓMO FUNCIONA LA BONIFICACIÓN

1

Revisamos con tu gestoría el crédito FUNDAE disponible este año.

2

Preparamos la documentación y el calendario de la formación.

3

La empresa aplica la bonificación en sus cotizaciones, según su crédito.

La bonificación depende del crédito de cada empresa y de los requisitos de FUNDAE. Te lo confirmamos antes de empezar.

Talleres, pausas y pase al centro.

Pequeños momentos que cambian el ritmo de la semana. En vuestra oficina o en nuestro centro.

TALLERES PARA EQUIPOS · HASTA 20 PERSONAS

1 HORA
250 €
+ IVA

2 HORAS
420 €
+ IVA

MEDIA JORNADA
750 €
+ IVA · 4 horas

JORNADA COMPLETA
1.300 €
+ IVA

PAUSAS ACTIVAS

30 a 45 minutos en vuestra oficina

Respiración y movimiento sin cambiarse de ropa, para recuperar foco a media jornada.

150 €
+ IVA · sesión suelta

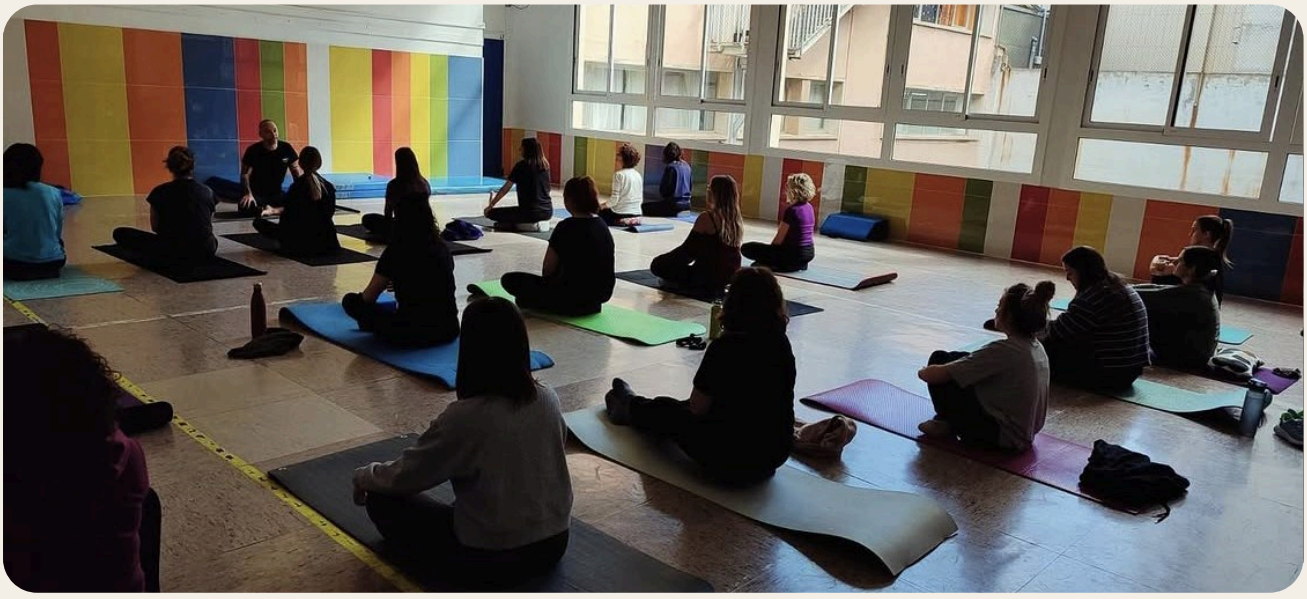
520 €
+ IVA · 4 pausas al mes

PASE AL CENTRO

Tu equipo en nuestras clases

Yoga, barre, fitness y meditación en The Temple. Bono de 4 sesiones al mes por persona, mínimo 5 personas y 3 meses.

10 €
+ IVA por sesión



Desplazamientos dentro de Badalona y Barcelona incluidos.

Lo que ya hemos hecho con empresas.

Congresos, tiendas, centros educativos y equipos técnicos. Cada sesión, diseñada para su momento.

THE CT ENGINEERING GROUP

Meditación, respiración y Qi Gong para su equipo antes del Mobile World Congress 2026. Volverán.

ILLUSIONS BY RAQUEL

Para celebrar sus 20 años eligieron una experiencia de bienestar para todo su equipo.

DRUPALCON BARCELONA 2024

Zona de bienestar del congreso: talleres, una charla, mindfulness y masaje.

TIENDA DE RETAIL · BARCELONA

Taller de inteligencia emocional aplicada a los proyectos profesionales.

CEAC FP

Taller de gestión del estrés en el aula: respiración y atención bajo presión.

ESCOLA LLEVANT

Sesión de yoga y mindfulness para su comunidad educativa.

Jornadas y retiros a medida

Montserrat, el Camí de Ronda, la playa de Badalona o The Temple. Trekking, yoga, Qi Gong, meditación y dinámicas de equipo, con comida si la necesitáis.

También han confiado en nosotros

Equipos de multinacionales de alimentación, moda, viajes y tecnología, y pymes de Badalona y Barcelona.

CÓMO EMPEZAMOS

Tres pasos, sin compromiso.

Primero escuchamos. Después proponemos. Y al final medimos.

1

Conversación o sesión piloto

Una llamada para entender a tu equipo, o una sesión piloto gratuita de 45 minutos.

2

Propuesta a medida

Formato, calendario y precio cerrado, con o sin crédito FUNDAE.

3

Seguimiento

Medimos el estrés antes y después, y enviamos un informe de cierre sin datos personales.

QUIÉN ESTÁ DETRÁS

Julio Martínez, cofundador. Más de 20 años dirigiendo equipos en Decathlon, PC City y Apple, donde fue director de la tienda de Passeig de Gràcia. Coach y practitioner en PNL, profesor de yoga y Qi Gong.

Esther Andrés, cofundadora y directora del centro desde el inicio. Juntos han abierto los tres locales de TAOL en Badalona. Entrenadora personal y profesora de yoga, formada en India.

Con ellos, un equipo de profesores de yoga, barre, fitness y meditación.

HABLEMOS

TAOL Empresas

The Temple by TAOL · c/ Garriga 193 · Badalona

WhatsApp 654 279 816

info@artoflivingbms.com

artoflivingbms.com

TAOL Empresas

Equipos con menos estrés, más foco y mejores decisiones

c/ Garriga 193 · Badalona

WhatsApp 654 279 816 · info@artoflivingbms.com · artoflivingbms.com

BODY · MIND · SOUL