

DOSSIER PARA EMPRESAS · 2026

TAOL *Empresas*

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

EN TU OFICINA · ONLINE · EN THE TEMPLE BY TAOL (BADALONA)

ESPECIAL DICIEMBRE 2026

Celebra tu año con *tu equipo*

Antes de la cena de empresa, o en lugar de ella: 2 horas para mover el cuerpo, hacer balance del año y empezar 2027 con fuerza. Nos sentamos contigo y lo diseñamos a vuestra medida.



CÓMO ES LA EXPERIENCIA · 2 HORAS

1. **Primera hora: una sesión.** Yoga, barre, fitness, meditación, Qi Gong, boxing o running suave por el paseo marítimo.
2. **Segunda hora: otra sesión o un taller.** Balance del año, mindfulness y gestión del estrés, breathwork, meditación y Nidra, los 4 acuerdos toltecas o baño sonoro.
3. **Y después, si queréis,** os recomendamos dónde cenar en Badalona, junto al mar o en el centro.

PRECIO POR PERSONA

25 €

IVA incluido · 2 horas en The Temple

En vuestra oficina: **35 €** por persona, IVA incluido

De 6 a 30 personas · material incluido · en castellano o en inglés

TALLER BALANCE DEL AÑO

Un DAFO del equipo, también de valores, inspirado en «¿Quién se ha llevado mi queso?»: fuerzas, aprendizajes, sueños para 2027 y compromisos. Celebrar también es aprender.

Diseñad vuestro evento
artoflivingbms.com/yoga-badalona
WhatsApp 654 279 816

Solo del 1 al 31 de diciembre de 2026. Reserva con el 50 % por adelantado. Formato y precio iguales para equipos de empresa, familias y grupos de amigos.

QUIÉNES SOMOS

Bienestar con mentalidad de empresa

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



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

Detrás hay un equipo de profesores formados en India, Nepal y Barcelona, y un espacio propio, The Temple by TAOL, donde también recibimos a equipos.

+10
años acompañando a personas y equipos

20
años dirigiendo equipos en el retail

3
formatos: en tu oficina, online o en 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.

Desde 390 €

02

Formación para equipos

Dos acciones formativas de 8 y 12 horas, desde enero de 2027. Bonificables con FUNDAE, o sin bonificación.

13 € / participante y hora

03

Talleres para equipos

Respiración, gestión del estrés, Qi Gong o yoga. De 1 hora a una jornada.

Desde 250 € + IVA

04

Pausas activas en tu empresa

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

Desde 150 € + IVA

05

Pase al centro

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

10 € + IVA / sesión

06

Jornadas y retiros

Montserrat, Camí de Ronda o The Temple. Experiencias a medida.

A medida

Los precios para empresas se indican sin IVA, salvo Celebra tu año y el programa individual «Liderar desde la calma», que se indican con IVA incluido.

ESPECIAL DICIEMBRE 2026

Celebra tu año con tu equipo

2 horas de experiencia: sesión + sesión o sesión + taller. De 6 a 30 personas. Todos los detalles en la página 2.

25 €

por persona · 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 y las emociones, parar antes de responder, decidir sin miedo y comunicar mejor. Nace de lo que a Julio le faltó cuando era directivo.

Formato: 6 sesiones de 90 minutos, una cada dos semanas. Cuaderno de trabajo, plan semanal en 10 prioridades y deporte progresivo. Individual o en grupo cerrado de tu empresa, online o presencial.

Las 6 fases

1. Vuelve al presente: parar antes de responder
2. Mueve el cuerpo, ordena la mente: estrés útil y estrés tóxico
3. Encuentra el centro: DAFO personal y las 4 posibilidades
4. Decidir sin miedo: las tres líneas del tiempo
5. El salto: mandala de vida y objetivos SMART
6. Tu plan de líder: business plan personal y plan de 90 días



PRECIOS DE LANZAMIENTO · HASTA EL 31 DE DICIEMBRE

Individual online IVA incluido · desde enero, 490 €	**390 €**
Individual presencial IVA incluido · desde enero, 590 €	**490 €**
Lo paga la empresa, por persona Desde enero, 450 € + IVA	**390 € + IVA**
Grupo de tu empresa, hasta 8 · online	**1.800 € + IVA**
Grupo de tu empresa, hasta 8 · presencial	**2.400 € + IVA**

02 · FORMACIÓN PARA EQUIPOS

Formación con o sin crédito FUNDAE

Dos acciones formativas diseñadas con una gestora especialista. Si tu empresa tiene crédito FUNDAE, pueden bonificarse; si no lo tiene o prefiere no usarlo, 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, aplicadas al puesto de trabajo. Dos tercios del tiempo son práctica.

13 € por participante y hora · 104 € por persona

MANDOS Y DIRECCIÓN · 12 HORAS

Bienestar de alto rendimiento

Ergonomía, foco y hábitos de alto rendimiento para quienes sostienen a los equipos. Dos tercios del tiempo son práctica.

13 € por participante y hora · 156 € por persona

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 caso a caso antes de empezar.



Talleres, pausas activas y pase al centro

TALLERES PARA EQUIPOS · HASTA 20 PERSONAS

Respiración, gestión del estrés, Qi Gong o yoga

1 hora	**250 € + IVA**
2 horas	**420 € + IVA**
Media jornada · 4 horas	**750 € + IVA**
Jornada completa	**1.300 € + IVA**

PAUSAS ACTIVAS EN TU EMPRESA

30 a 45 minutos, en vuestra oficina

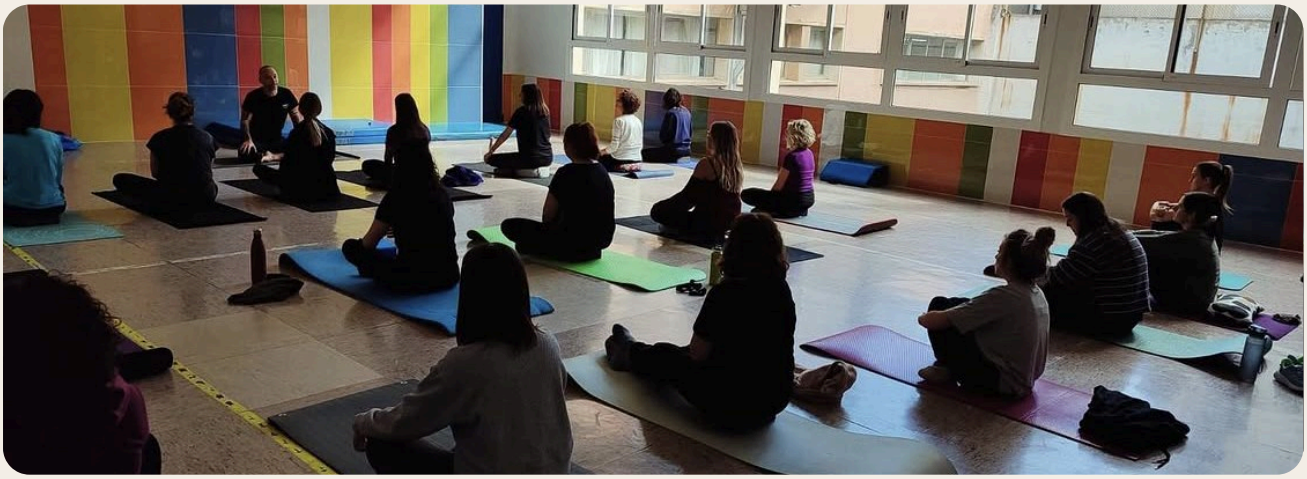
Sesión suelta, hasta 20 personas	**Desde 150 € + IVA**
Pack de 4 pausas al mes	**520 € + IVA**

PASE AL CENTRO

Tu equipo en nuestras clases

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

10 € + IVA por sesión



Desplazamientos dentro de Badalona y Barcelona incluidos. Fuera de esta zona, lo indicamos en la propuesta.

Lo que ya hemos hecho con empresas

THE CT ENGINEERING GROUP

Sesión de meditación, respiración y Qi Gong para su equipo en The Temple, justo antes del Mobile World Congress 2026. Su responsable en Barcelona lo compartió en LinkedIn y anunció que volverán.

ILLUSIONS BY RAQUEL

Para celebrar sus 20 años, eligieron una experiencia de bienestar para todo su equipo en lugar de una celebración convencional.

DRUPALCON BARCELONA 2024

Zona de bienestar del congreso, con talleres, una charla y sesiones de mindfulness y masaje para los asistentes.

MARCA INTERNACIONAL DE MODA

Taller de inteligencia emocional aplicada a los proyectos profesionales, dentro de una de sus tiendas en Barcelona.

CEAC FP

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

ESCOLA LLEVANT

Sesión de yoga y mindfulness para su comunidad educativa, dentro de TAOL Empresas.





Jornadas y retiros a medida

Montserrat, el Camí de Ronda, la playa de Badalona o nuestro propio espacio. Trekking, yoga, Qi Gong, meditación y dinámicas de equipo, con comida incluida si lo necesitáis. Diseñamos cada jornada con vosotros.

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

1

Diagnóstico gratuito

45 minutos en The Temple o por videollamada para conocer a tu equipo y entender qué necesitáis.

2

Propuesta a medida

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

3

Seguimiento

Medimos el estrés antes y después, y os 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, formado en meditación con maestros tibetanos.

Esther Andrés, cofundadora y directora de TAOL. Ha liderado tres aperturas, es 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