

# WELLNESS

THE BIGBANG WELLBEING PROGRAM

---

## BIG BANG

NATURE STAYS URUGUAY



**BIG BANG**  
NATURE STAYS



## **INSPIRADO EN LA NATURALEZA**

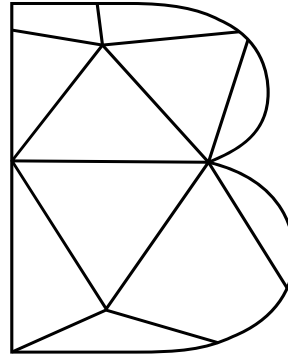
---

40 hectáreas de bosque con altos árboles  
y senderos desde la ruta al mar

# LOCATION



**BIG BANG**  
NATURE STAYS



# WELLBEING

## CUERPO MENTE Y ESPÍRITU

---

“UN ESTADO DE BIENESTAR O ALEGRÍA,  
UNA EXPERIENCIA AGRADABLE O SATISFACTORIA”.  
UNA DEFINICIÓN DE FELICIDAD

### **THE BIGBANG WELLBEING PROGRAM**

es un programa donde el lugar se vuelve un pacífico santuario  
Espacios tranquilos ,diseñados para fomentar  
la RELAJACIÓN, la MEDITACIÓN , la CONEXIÓN.

ARTE Y NATURALEZA  
y actividades para recargar energías e inspirarse

### **THE BIGBANG WELLBEING PROGRAM**

---

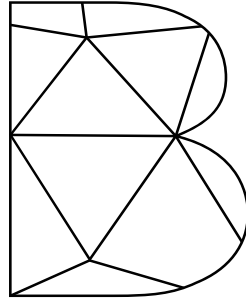
# BIG BANG

NATURE STAYS



# BIG BANG

NATURE STAYS



# **THE BIGBANG WELLBEING PROGRAM**

---

LIVE WELL / EAT WELL / BE WELL

**BIG BANG**

NATURE STAYS

# #LIVEWELL

## THE BIGBANG WELLBEING PROGRAM

### **PAUSA**

Es esencial tomarse un momento y hacer una pausa.  
El tiempo que necesites para descansar y reflexionar.  
Ser consciente de cómo se siente tu cuerpo.  
Respirar lenta y profundamente.

### **TAKE ACTION**

ACTUAR consiste en hacer cosas que te ayuden a sentir bien, y prosperar. El cuidado de tu cuerpo o dar pasos positivos hacia una meta.  
Acciones pequeñas, grandes o intermedias.EJ/  
Creando un plan de bienestar / Establece una pequeña meta  
Comer una comida nutritiva / Salir o Dormir lo suficiente

### **CONECTAR**

Tener un sentido de conexión puede ayudar a sentirse seguro, fundamentado y valorado.  
Piensa en tu relación con los demás, con tu comunidad, con la naturaleza o la espiritualidad.

Contacta a un amigo  
Unete a un grupo comunitario  
Meditar / Rezar  
Trabajar como voluntario

### **DISFRUTAR**

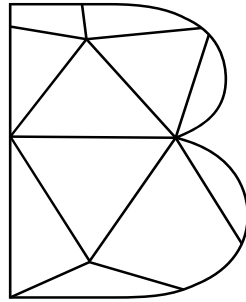
Identifica las cosas que sabes que te alegran grandes o pequeñas y dedicales tiempo.  
Prueba algo nuevo.  
Crea algo nuevo  
Aprende algo nuevo  
Juega  
Lee  
Visita una muestra de arte  
Pasa un tiempo en ese lugar que amas

## **BIG BANG**

NATURE STAYS



**BIG BANG**  
NATURE STAYS



# WELLNESS

THE BIGBANG WELLBEING PROGRAM

---

UNA EXPERIENCIA QUE INCLUYE ACTIVIDADES Y UNA PROPUESTA CULINARIA SALUDABLE.

## MODO AVIÓN

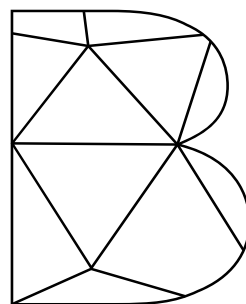
Una experiencia en modo avión sin distracciones, sin interrupciones.

Momentos para disfrutar en calma y desconectado  
Si te animas, busca el icono del modo avión y actívalo.

Si prefieres no desconectar tu teléfono , existen zonas ,  
espacios y actividades especialmente pensadas  
para detenerse y disfrutar pausadamente.

## BIG BANG

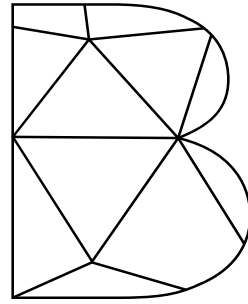
NATURE STAYS



# THE EXPERIENCE



**MEDITACIONES / PRÁCTICAS DE YOGA / HOT TUB Y SAUNA**



# **THE EXPERIENCE**

---

EXPERIMENTAR LOS BENEFICIOS RECONSTITUYENTES DE LA NATURALEZA.

**NATURALEZA**

**SENDERISMO    BAÑOS DE MAR    BAÑOS DE BOSQUE**

**BIG BANG**

NATURE STAYS



## **BAÑOS DE BOSQUE**

Una práctica consciente originaria de Japón que refiere a una inmersión lenta en la naturaleza, que se ha demostrado, que mejora el sueño, el estado de ánimo y la función cognitiva.

# #EATWELL

**THE BIGBANG WELLBEING PROGRAM**

CUANDO COMES BIEN, TE SIENTES BIEN.

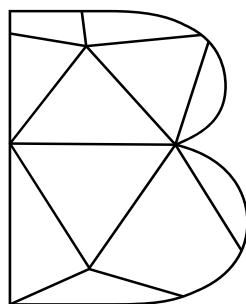
## TALLERES DE HUERTA Y DE COCINA SALUDABLE

Una cocina conciente , platos llenos de nutrientes  
Ingredientes de estación y de origen local,  
para elaborar menús que acompañen el deseo de bienestar.



**BIG BANG**

NATURE STAYS



# **ART POWER**

---

## **WE BELIEVE IN THE POWER OF ART**

El arte nos conecta con el sentido de la vida y es esencial para nuestro BIENESTAR. Tiene la notable capacidad de traernos al momento presente, sumergiéndonos por completo en el acto de creación o apreciación. ( MINDFULNESS )

El arte y las emociones han estado unidos desde el inicio de los tiempos. Cada persona que observa una creación artística se conmueve de diferentes e infinitas maneras.

BIGBANG es SOPORTE de muchas obras de arte.

Construcciones e instalaciones lumínicas y sonoras

Pinturas , fotografías y esculturas , hacen parte de su contenido de arte permanente

Te invitamos observar pausadamente estas obras de arte;  
a dejarte conmover y sentir como se activan tus sensaciones y tus emociones

**BIG BANG**

NATURE STAYS

# HERE WE ART



## **ART LAB / UN LABORATORIO DE ARTE**

La inspiración, la imaginación y la creatividad son modos transformadores. ART LAB es un taller de arte que busca poner en marcha un camino de exploración, con propuestas, herramientas y materiales para indagar inventar y experimentar la riqueza del proceso creativo.

# #BEWELL

THE BIGBANG WELLBEING PROGRAM



**THE GIFT OF TIME /  
DOM A JUE / PAQUETE PROGRAMA CON ALOJAMIENTO o DAY PASS**

Te proponemos un tiempo para experimentar BIGBANG de manera íntima y a tu propio ritmo .  
Calma y silencio para entrar en modo MINDFULL ,conciente de cada paso, cada sonido del bosque  
cada mirada y cada respiración.

# HAVE A BIGBANG DAY

## WELLNESS DAY PASS

INDIVIDUAL O EN GRUPO / FAMILIAS / AMIGOS O EMPRESAS

La propuesta DAY PASS esta pensado para experimentar el programa WELLNESS en una jornada completa en BIGBANG  
EL contenido del programa se adecúa a las necesidades o expectativas de quienes nos elijen.

DISEÑA CON NOSOTROS TU PROPIA EXPERIENCIA WELLNESS

**BIG BANG**

NATURE STAYS



## THE DOMES / THE ROOMS

15 DOMOS HABITACIÓN CON BAÑO PRIVADO , AIRE ACONDICINADO , FRIGOBAR  
7 DOMOS BIG ( HASTA 4 PERSONAS ) 8 DOMOS TINY ( 2 PERSONAS )

## BIG BANG

NATURE STAYS

# STAY WITH US

Pasar la noche en BIGBANG  
amplía la experiencia  
La luna , Las estrellas , Las noctilucas  
Instalaciones de luz ,  
que se encienden e interactúan  
“mágicamente”

**STAY WITH US**

**BIG BANG**

NATURE STAYS





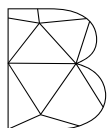
**BIG BANG**  
NATURE STAYS



@bigbang\_naturestays

#PENSÁENBIG

OTROS  
PROYECTOS  
2024



**BIG CORP.**

WORK LIFESTYLE  
THE BIGBANG WORK LIFESTYLE PROJECT

**#WERBIGBANG<sup>®</sup>**

GOOD LIFE EXPLORERS