

## Datos del Proyecto

### 1.- Denominación de la Idea o actividad (denominación comercial o actividad principal a desarrollar)

CBD YOGA RESILIENCIA.

CBD: "Centro de Bienestar Oncológico"

Y donde, resiliencia se refiere a la capacidad de una persona para afrontar y superar situaciones adversas, traumas o cambios significativos en la vida, y salir de ellas fortalecida. Es la habilidad de adaptarse de manera positiva a circunstancias difíciles y recuperarse emocionalmente. Una persona resiliente no solo es capaz de resistir la presión de las dificultades, sino que también puede aprender de esas experiencias y crecer a partir de ellas. La resiliencia implica la capacidad de mantener una mentalidad positiva, manejar el estrés, buscar apoyo social cuando sea necesario y desarrollar recursos internos para superar desafíos.

### 2.- Descripción de la Idea. Detalle cómo y por qué cree que podría convertirse en negocio: problema que se pretende resolver (necesidades que cubre), novedad de la solución propuesta.

Los pacientes oncológicos, debido a los tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia, la radioterapia o tratamientos posteriores a estos, enfrentan una serie de síntomas que incluyen ansiedad, dolores musculares, náuseas, problemas gastrointestinales, disminución de la masa muscular y dificultades en la movilidad diaria. Por lo tanto, se recomienda la incorporación de clases de yoga, ya que estas pueden resultar beneficiosas tanto para pacientes en tratamiento oncológico como para aquellos en remisión. El yoga no solo se enfoca en el bienestar físico, sino que también presta atención al equilibrio emocional y mental de los individuos.

Mediante la práctica de posturas suaves y controladas, el yoga puede contribuir a mejorar la flexibilidad y la fuerza muscular, lo que, a su vez, puede potenciar la movilidad y reducir la rigidez. Esta disciplina puede ser especialmente útil durante el proceso de recuperación posterior a una cirugía o tras un período prolongado de inmovilidad, ayudando a aliviar tanto el dolor crónico como el agudo, mejorando, en consecuencia, la calidad de vida.

Las clases de yoga incorporan técnicas de relajación profunda y respiración consciente que pueden desencadenar una disminución en los niveles de estrés y ansiedad. Además, estas prácticas pueden favorecer un sueño de mejor calidad, una gestión emocional más efectiva, el desarrollo de la resiliencia y la consecución de un mayor equilibrio en la vida de los pacientes. El yoga propicia una conexión más profunda entre el cuerpo y la mente, lo que puede ayudar a los pacientes a comprender y aceptar sus cuerpos tanto durante como después del tratamiento.

En cuanto al cannabidiol, conocido como "CBD," es un compuesto presente en la planta de cannabis que ha despertado el interés de la comunidad médica y científica debido a sus posibles beneficios para los pacientes oncológicos. Se ha asociado al CBD con una serie de ventajas, como la reducción del estrés, la ansiedad, el dolor y las náuseas, síntomas que son especialmente relevantes para los pacientes oncológicos que a menudo los experimentan como efectos secundarios de los tratamientos y del diagnóstico. La combinación de yoga y CBD proporciona un enfoque integral para el bienestar de los pacientes, abordando tanto los aspectos físicos como emocionales de su salud. Esta sinergia entre ambas prácticas puede ofrecer un servicio valioso a la comunidad al mejorar significativamente la calidad de vida de las personas afectadas por el cáncer.

Un negocio que combina yoga y CBD para pacientes oncológicos puede diferenciarse en el mercado al ofrecer un enfoque único y valioso para el bienestar.

### 3.- Descripción de los productos/servicios/utilidades que genera la puesta en marcha de la Idea

Un negocio de yoga que incorpora el uso de CBD para pacientes oncológicos puede ofrecer una serie de servicios y beneficios para ayudar a estos pacientes. Un negocio de yoga con CBD para pacientes oncológicos ofrece clases de yoga adaptadas, asesoramiento personalizado y productos de CBD de calidad. El yoga, en combinación con el CBD, puede ser una herramienta para reducir la ansiedad y el estrés, pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño de los pacientes, lo que es esencial para la recuperación y la regeneración celular. Las prácticas de yoga pueden ayudar a los pacientes a mantener y mejorar su movilidad y flexibilidad, lo que es especialmente útil durante y después de tratamientos como la cirugía o la radioterapia.

Establecer un ambiente de apoyo y comunidad entre los pacientes que se encuentran en momentos de la vida similares puede ser una parte integral de este negocio, pueden compartir sus experiencias y encontrar apoyo emocional. Existen varios productos con CBD que pueden ser beneficiosos para pacientes oncológicos u otro tipo de pacientes con otras enfermedades como distonía, enfermedad de Parkinson, enfermedad de Crohn y muchas otras afecciones. Algunos de los productos que se utilizaría en el negocio son:

Los aceites de CBD, se pueden tomar por vía oral o aplicarse directamente en la piel. Para pacientes con cáncer, los aceites de CBD pueden ayudar a aliviar el dolor, reducir la ansiedad y mejorar el sueño.

Las cápsulas de CBD ofrecen una forma conveniente de tomar dosis precisas de CBD. Son ideales para pacientes que prefieren una dosificación consistente.

Los productos tópicos de CBD, como cremas, se aplican directamente sobre la piel. Son útiles para aliviar el dolor muscular y articular, así como para reducir la inflamación localizada. Los comestibles con CBD, como gomitas, chocolates y cápsulas comestibles, ofrecen una forma más fácil de consumir CBD. Son una opción conveniente para pacientes que pueden tener dificultades para tragar cápsulas o aceites. Algunos pacientes pueden experimentar problemas de la piel debido a la radioterapia o la quimioterapia. Los productos de cuidado de la piel con CBD, como cremas y lociones, pueden ayudar a aliviar la irritación y mejorar la salud de la piel.

Hay que tener siempre presente que la enseñanza de una clase de yoga que incluya el uso de productos de CBD debe llevarse a cabo de manera cuidadosa y ética.

#### 4.- Descripción cronológica de los procesos y/o actividades que se han de realizar para llevar el producto / servicio al cliente final.

Las clases se podrían estructurar de la siguiente manera:

**Introducción y Preparación (15 minutos):** En el inicio de cada sesión, se llevaría a cabo una breve introducción que contextualizaría la relación entre el CBD y la práctica del yoga, subrayando los posibles beneficios del CBD, tales como la reducción del dolor, la ansiedad y la mejora de la relajación. Se presentaría un tipo específico de producto de CBD que se utilizará durante la clase, con la posibilidad de adquirirlo posteriormente.

**Clase de Yoga (45 minutos):** La clase se iniciaría con ejercicios de respiración y estiramientos suaves para preparar tanto el cuerpo como la mente. Durante esta fase, se llevarían a cabo prácticas de yoga adaptadas, que comprenderían posturas suaves, estiramientos y técnicas de relajación. Durante la práctica, se guía para que apliquen los productos de manera segura y efectiva. Por ejemplo, en el caso de las cremas tópicas, se proporcionarían instrucciones detalladas sobre su aplicación en áreas específicas del cuerpo, con recomendaciones de productos adecuados según las necesidades individuales.

La enseñanza se centraría en guiar a los participantes a través de una serie de posturas de yoga diseñadas para adaptarse a sus necesidades y capacidades personales. Durante esta fase, se enfatizaría la importancia de mantener una alineación adecuada y practicar una respiración consciente. Se ofrecería una explicación detallada sobre las áreas específicas del cuerpo donde podrían surgir molestias o tensión muscular. Los participantes recibirían instrucciones precisas sobre la aplicación apropiada de los productos de CBD, con énfasis en la cantidad moderada y las técnicas de masaje suave para facilitar la absorción.

**Cierre de la Clase de Yoga (15 minutos):** Al concluir la práctica, se expresaría gratitud a los participantes por su atención y compromiso. Se les invitaría a compartir sus experiencias y sensaciones después de haber utilizado los productos de CBD, fomentando un ambiente propicio para la comunicación abierta y el intercambio de ideas entre los participantes. Durante este tiempo, se responderían preguntas y se ofrecerían sugerencias sobre cómo integrar de manera efectiva el CBD en la práctica personal de yoga en el sus casas.

#### 5.- Mercado al que se dirige. ¿Cuál es su principal clientela? ¿Dónde se encuentran localizados?

Mi negocio está orientado hacia individuos que se encuentran en proceso de diagnóstico, tratamiento y recuperación de la enfermedad oncológica. . Estos clientes suelen estar localizados en áreas urbanas y suburbanas donde hay centros de tratamiento oncológico y comunidades de apoyo a pacientes con cáncer.

#### 6.- Con la idea desarrollada, ¿se ofrece algún servicio adicional que pudiera mejorar la experiencia de compra del cliente?

Si

#### Describelo

Con el propósito de enriquecer la experiencia de compra y promover el bienestar general de nuestros clientes, se encuentran disponibles una serie de servicios adicionales y complementarios. Entre ellos, se ofrecen sesiones individuales de asesoramiento, facilitadas por un instructor de yoga altamente capacitado y especializado en este campo. Estos profesionales han obtenido certificaciones relevantes, tales como la Certificación en Yoga Terapéutico, Formación en Yoga Oncológico, Certificación en Uso de CBD en Entornos Terapéuticos, Formación en Integración de Terapias Complementarias, entre otros cursos especializados. Estas sesiones son cuidadosamente adaptadas para satisfacer las necesidades específicas de cada paciente, con el fin de proporcionar un enfoque altamente personalizado en la abordaje de sus inquietudes relacionadas con la salud y el bienestar. Además, consideramos la posibilidad de colaborar con nutricionistas o dietistas altamente calificados, con el objetivo de ofrecer orientación nutricional especializada que respalde la salud integral de los pacientes oncológicos. La alimentación adecuada juega un papel fundamental durante el proceso de tratamiento del cáncer. En un futuro, también contemplamos la posibilidad de incorporar terapias complementarias, como la acupuntura, la terapia de masaje, la aromaterapia y la terapia de reiki, entre otras. Estas terapias han demostrado tener el potencial de reducir el estrés y mejorar la circulación, contribuyendo así al bienestar general de nuestros clientes. Por otro lado, la asistencia a nuestras clases de yoga ofrece a los participantes la oportunidad de compartir sus experiencias y establecer conexiones significativas con individuos que enfrentan desafíos de salud similares. Este entorno fomenta un sentido de comunidad y apoyo mutuo, lo que puede resultar reconfortante y motivador. Asimismo, nuestros participantes experimentan un sentimiento de pertenencia a un grupo en el que no se ven sometidos a juicio por sus limitaciones o condiciones de salud, lo que, a su vez, puede contribuir a la mejora de la autoestima y la confianza en sí mismos.

#### 7.- Factores / motivos por los cuales la implantación de la Idea tendría éxito.

La viabilidad de establecer un negocio de yoga con la inclusión de productos de CBD para pacientes oncológicos se fundamenta en diversos factores y razones que otorgan un potencial significativo. Un número sustancial de pacientes manifiesta un interés creciente en buscar alternativas naturales con el propósito de mitigar los efectos secundarios de los tratamientos médicos y mejorar su calidad de vida. Aunque se requiere de investigaciones adicionales,

la evidencia preliminar indica que el CBD podría conllevar beneficios en la mitigación del dolor, la reducción de la ansiedad y el abordaje de otros síntomas comunes en pacientes oncológicos. Este respaldo científico valida la prometedora perspectiva de un emprendimiento que fusiona las prácticas de yoga con el uso de CBD.

La fusión del yoga y el CBD encarna un enfoque integral para el bienestar, que atiende tanto los aspectos físicos como los emocionales de la salud. Este enfoque resuena de manera significativa con los pacientes y cuidadores que buscan tratamientos holísticos. Además, la comunidad de apoyo emerge como un elemento esencial, dado que los pacientes afectados por la enfermedad oncológica anhelan conexiones con otros individuos que encaran retos similares. De este modo, un emprendimiento que combina yoga y CBD puede proporcionar un espacio donde los pacientes encuentren comprensión y apoyo mutuo.

La colaboración estratégica con profesionales de la salud, tales como oncólogos, fisioterapeutas y psicólogos, puede conferir una mayor credibilidad y eficacia a la empresa. Estos profesionales tienen la facultad de referir a sus pacientes a servicios complementarios como el ofrecido por el negocio, consolidando así su legitimidad.

La adaptación de las prácticas de yoga y el uso de productos de CBD a las necesidades individuales de los pacientes da lugar a un enfoque altamente personalizado, lo cual puede incrementar de manera significativa la efectividad y la satisfacción de la clientela. El suministro de educación completa acerca del CBD y su uso seguro, acompañado de la guía proporcionada por profesionales debidamente capacitados, infunde a los pacientes la confianza necesaria para explorar esta terapia complementaria con seguridad. La integridad, la ética y la profesionalidad, presentes en la gestión de este tipo de empresa, son elementos esenciales que contribuyen a la construcción de la confianza de los pacientes y, en última instancia, al éxito a largo plazo del negocio.

#### **8.- Descripción y desglose de la inversión necesaria para iniciar la actividad generada por la Idea presentada**

Las clases de yoga se establecerían en las instalaciones del Instituto Municipal de Deportes de Córdoba, concretamente en las instalaciones de I.D.M. C.F. El Naranjo. El arrendamiento mensual de una sala, programada para dos días a la semana, con una duración aproximada de una hora y veinte minutos, representaría un desembolso mensual total de 289 euros.

La responsabilidad de la instrucción de las clases recaerá en mí, por lo que considero fundamental someterme a un proceso formativo apropiado para cumplir con este rol de manera competente.

Para ello, me he propuesto obtener la Certificación de profesor de Yoga con enfoques en Hatha-Yoga y Hatha-Vinyasa Yoga + Yoga-coach avalada por el IEY y la Red Yoga10. La inversión necesaria para la matrícula asciende a 90 €, con una mensualidad de 220 € (5 mensualidades). Además, tengo la intención de realizar un Curso de Yoga Terapéutico, que tiene un costo de 190,00 €, y dos Formaciones de Especialización en Yoga y Chi Kung enfocados en la prevención y el acompañamiento en procesos de cáncer, con un costo de 275,00 €, y el Certificado Medicinal para el Uso del CBD, cuyo costo es de 105,94 €.

El costo total de los certificados necesarios para ejercer asciende a 1.760,94 euros. Por otro lado, el costo total que involucra los cursos y el alquiler de la sala es de 2.049,94 euros, y si consideramos el mes de fianza, el monto total se eleva a 2.338,94 euros. Además, se contempla una inversión inicial de 300 euros en productos de CBD, que se llevaría a cabo en colaboración con la tienda "Tu Botica CBD" de Córdoba.

La promoción será gestionada directamente por el centro municipal de deportes. Se planea la colocación de un cartel en la entrada del gimnasio y la distribución de folletos en diversos barrios y hospitales de Córdoba. Además, se ha identificado un proveedor, "360 Imprimir", que ofrece 25 carteles personalizados por 8,09€ y 4000 Flyers publicitarios personalizados por 24,59€.

En resumen, durante el primer mes de operación del negocio, teniendo en cuenta los gastos en publicidad, el desembolso ascendería a un total de 2.671,62 euros.

Cabe destacar que el alquiler de la sala comprende los servicios de electricidad y limpieza, y no se requiere la adquisición de materiales adicionales para las clases, ya que el centro municipal de deportes cuenta con el equipamiento necesario.