

워크숍 일정 예시(당일, 숙박)

※단체특성에 따라 맞춤형 제안일정 가능합니다.



단체프로그램 안내

버리고 채우는 하루 **당일**

과도한 업무, 복잡한 일상에서 살아가는 직장인들을 위해
몸과 마음의 묵은 감정들은 버리고 신선함으로 채우는 당일 프로그램

일정

미리내 힐빙클럽 도착 / OT & 환복

프로그램 (택 1)

아로마브레인트 / 싱잉볼 / 머드팩 + 소도구테라피 등

중식_건강식 뷔페

힐빙클럽 체험

힐빙클럽만의 특화된 휴식 공간 오행오감테라피존, 실내외 족욕, 가든푸실, 세라믹볼썰 등

샤워 & 환복

퇴소

에너지 충전을 위한 워크숍 **1박 2일**

다양한 관계에 얽혀있는 직장인들에게 자연이 주는 에너지와 치유력을 느껴보는 1박 2일 간의 충분한 에너지 충전 프로그램

<예시안>

1일차

미리내 힐빙클럽 도착 / OT

힐링 명상_1 아로마브레인트

천연 아로마 오일을 활용, '감정뇌'를 안정시키고 굳어있는 근육을 이완하여 심신의 휴식과 재충전

중식_건강식 뷔페

힐빙 클럽 체험

힐링 명상_2 머드팩+소도구테라피

미네랄과 유익한 원적외선으로 피부미용에 도움, 소도구를 이용한 근막마사지로 혈액순환과 신진대사 촉진

석식_이베리코 BBQ 또는 해물한방백숙

휴식 및 취침

2일차

기상

조식_일반 한식

힐링 명상_3 싱잉볼

싱잉볼의 소리와 진동으로 심신에 깊은 휴식을 전달하여 불면증 개선 및 스트레스 해소

숙소 정리 및 휴식

중식_건강식 뷔페

퇴소

스트레스 치유 프로그램 안내



MIRINAE RESORT
Healbeing Club

프로그램

아로마브레인 休

천연 아로마 오일을 활용하여, '감정뇌'를 안정시키고 굳어있는 근막을 이완하는 동시에 심신의 휴식과 재충전

싱잉볼

싱잉볼은 노래하는 그릇이라는 뜻으로 사운드테라피(소리치료) 도구로 사용되며 싱잉볼의 소리와 진동이 몸과 마음에 깊은 휴식을 통해 불면증 개선 및 스트레스 해소

머드팩 + 소도구테라피

미네랄과 유익한 원적외선으로 피부미용에 도움을 주고, 소도구를 이용한 근막마사지로 혈액순환과 신진대사를 촉진

숲치유명상

오감을 열어 자연과 교감하여 숲의 치유물질을 가득 받아 몸과 마음의 자연치유력을 높임

