

숨이 있는 힐링라이프 플래너 화담숲 힐링캠퍼스

樹人水食

수인수식

숲에서 사람이 어울려 건강한 물과 음식을 통해
심신의 건강을 증진하는 종합적인 치유를 추구합니다

1

힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램 개발 배경

새로운 환경에서의 자기대면 경험이 조직에서의 시너지로 연결되는
창의적 힐링프로그램, 서울대 웰니스 연구팀 공동 개발

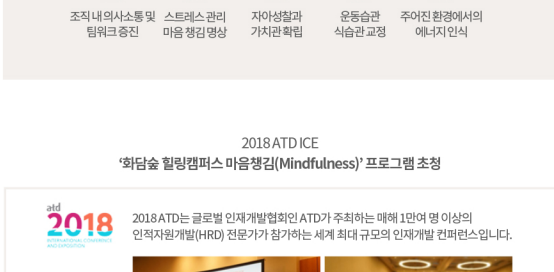


개인의 휴식·섬 차원을 벗어난 '비정형 교육'으로서의 접근' 일회성 힐링 체험이 아닌 '최고 수준의 웰니스 상태 경험' 공급자 중심 이용 규약을 완화한 '선택형·맞춤형 종합적 치유'

2

힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램 특·장점

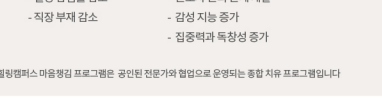
서울대학교 웰니스 연구팀과 공동 개발한
조직 맞춤형 힐링 프로그램



2018 ATD ICE '화담숲 힐링캠퍼스 마음챙김(Mindfulness)' 프로그램 초청



2018 ATD는 글로벌 인재개발회인 ATD가 주최하는 매해 1만여 명 이상의
인적자원개발(HRD) 전문가가 참가하는 세계 최대 규모의 인재개발 컨퍼런스입니다.



마음챙김 프로그램*의 효과

Advantages at Work Place Benefits of Employees

- 직업 전환율 감소
- 사업 운영비 감소
- 질병 감염률 감소
- 직장 부재 감소
- 심리적 불안정성 감소
- 행복 증진
- 정신건강 및 신체건강 증진
- 근로자 간의 관계 개발
- 감성 지능 증가
- 집중력과 독창성 증가

*화담숲 힐링캠퍼스 마음챙김 프로그램은 공인된 전문가와 협업으로 운영되는 종합 치유 프로그램입니다

3

힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램 기대효과

프로그램 참가 전·후 삶의 질, 스트레스, 긍정 정서 등 비교
스트레스 및 부정 정서 감소, 긍정적 정서 상태로의 변화 등 건강 증진 효과 검증



프로그램 참가 전·후 삶의 질, 스트레스, 긍정 정서 등 비교 일상생활에서 웰니스 습관을 유지하고 심리적 안정에 도움



4

힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램

| Forest program |

숲 치유

숲에서 신체적, 정신적 건강을 회복하는 프로그램으로 예코힐링워킹(숲의 지형을 활용한 버크게 걷기), 내호흡걷기, 명상, 숲 놀이 등 다양한 활동을 경험하는 프로그램

| 기대효과 | 심신이완, 스트레스 감소, 면역력 강화 등의 효과

| 진행시간 | 180분

| 적정인원 | 12명~15명 (최소 10명 최대 30명)

숲 트레킹

숲의 정취를 느끼며 길을 따라 걷는 형태의 가벼운 산행으로, 바쁜 자세를 익히고 걷기 실습을 진행하는 전신 운동 프로그램

| 기대효과 | 척추교정, 올바른 보행 자세, 심신이완

| 진행시간 | 120분~150분

| 적정인원 | 15명 (최소 10명 최대 30명)

| Food & Art program |

한방 티 테라피 「다담(茶談)」

차를 직접 우려고 나누는 과정을 통해 관계와 소통의 시간을 갖는 프로그램

| 기대효과 | 건강차를 이용한 심신의 탄력성 회복

| 진행시간 | 90분

| 적정인원 | 15명 내외 (최소 10명 최대 50명)

푸드테라피 「미각콘서트」

음식의 맛이 우리 몸에 미치는 영향에 대해 알아보고, 평소 맛에 대한 민감도와 미각 습관을 인지해보는 프로그램

| 기대효과 | 미각 민감도 인지를 통한 식습관 개선

| 진행시간 | 90분

| 적정인원 | 15명 내외 (최소 10명 최대 30명)

힐링캔들 만들기

아로마 오일과 압축을 활용한 나만의 힐링캔들 만들기

| 기대효과 | 집중력 향상과 심신 안정

| 진행시간 | 90분

| 적정인원 | 15명~30명 (최소 10명 최대 30명)

향기 만들기

향기의 효과에 대해 알아보고 아로마 오일을 활용한 디퓨저를 만드는 프로그램

| 기대효과 | 아로마 테라피 활용법 습득

| 진행시간 | 60분

| 적정인원 | 15명~30명 (최소 10명 최대 30명)

| Relax & Body program |

싱잉볼 명상

매탈 싱잉볼의 고유 주파수와 파장을 통해 심리적 안정을 도와주는 힐링 사운드 테라피

| 기대효과 | 심신을 편안하게 하고, 깊은 숙면에 효과적

| 진행시간 | 60분

| 적정인원 | 12명 내외 (최소 10명 최대 25명)

힐링요가

전신 근육의 이완 및 강화와 호흡교정을 함께 진행하는 심신 이완 프로그램

| 기대효과 | 심신 이완 및 스트레스 해소

| 진행시간 | 50분

| 적정인원 | 12명 내외 (최소 10명 최대 20명)

밸런스워킹

바르게 걷는 학습을 통한 실생활 적용 및 체형 교정 프로그램

| 기대효과 | 근력, 지구력, 유연성 등 기초체력 및 면역력 강화

| 진행시간 | 120분

| 적정인원 | 12명 내외 (최소 10명 최대 30명)

| 1박 2일 숙박형 프로그램(안) |

구분	구분	내용	비고	
Day1	00:00~11:00	-	도착	
	11:00~11:30	30'	과정소개	
	11:30~13:00	90'	중식	
	13:00~16:30	210'	*모듈 I 숲 치유	우천시 실내프로그램
	16:30~18:00	90'	*모듈 II 한방 티 테라피 「다담」	
Day2	18:00~19:00	60'	석식	체크인
	08:00~09:30	90'	조식	
	09:30~10:30	60'	*모듈 III 힐링요가	
	10:30~11:30	60'	*모듈 IV 싱잉볼 명상	
	11:30~12:00	-	과정 마무리 및 종료	체크아웃

※ 프로그램은 참가자의 특성에 따라 맞춤형으로 재구성·진행되며, 다양한 프로그램 모듈*은 프로그램 리스트를 참고해주세요
※ 프로그램 문의: (031) 8026-6777

5

참여기업 현황



화담숲 힐링캠퍼스

경기도 광주시 도척면 도척로 278

031-8026-6777 www.konjiamresort.co.kr