

Seoul Wellness Week

당신의 웰니스를 찾아서
Find Your Wellness

'2023 서울 웰니스 위크'에서는 서울시민 및 서울 방문 내외국인이 자신만의 웰니스를 경험하고, 일상 속에서도 건강한 삶을 이어갈 수 있는 방법을 제안합니다.

모든 웰니스를 만나볼 수 있는 서울에서, 자신만의 건강한 웰니스를 경험해보세요!



홈페이지
바로가기



인스타그램
바로가기



의학&건강

- 1 사단법인 한국노르딕워킹연맹
- 2 지음심리상담연구소
- 3 파프리카
- 4 코리아 메디컬 투어리즘 패스
- 5 뉴아인
- 6 서울한방진흥센터
- 7 에너지사이언스㈜
- 8 알렉산더테크닉 & 소마 움직임

운영 부스

- 1 응급의료 부스
- 2 종합 상황실
- 3 서울관광재단 홍보부스
- 4 이벤트 부스
- 5 종합안내
- 6 참가신청 안내

푸드&영양

- 1 발보아키친
- 2 비건다움 제과점
- 3 뉴베스트
- 4 비채담
- 5 넛터리어스 넛버터
- 6 라치나타
- 7 도즈랩®
- 8 (주)에이치씨바이오텍
- 9 와요 요거트
- 10 아유르베다
- 11 버틀
- 12 이로운 제과
- 13 네이처라이크
- 14 위시헬씨
- 15 벨릭스
- 16 달차컴퍼니

뷰티&패션

- 1 어반에코
- 2 아덴스파스킨웰니스
- 3 착한 친환경화장품 라홍
- 4 수리아바루나
- 5 에이치텍스
- 6 요가코넛
- 7 에이와
- 8 레스티지
- 9 비로소
- 10 K-스타 메이크업 체험
- 11 K-스타 헤어 스타일링 체험
- 12 K-스타 패션 스타일링 체험

마음챙김&수면

- 1 솔메
- 2 단스페이스
- 3 요가 무드라
- 4 (사)한국싱잉볼협회
- 5 현대 액티브 힐링 명상센터
- 6 더플라잉핫요가
- 7 바디 플로우@웰피스
- 8 뮤지엄인핸드
- 9 은평요가
- 10 오브유
- 11 아리아센터 요가&필라테스
- 12 젠티라피 네추럴 힐링센터
- 13 보모 명상
- 14 국제치유싱잉볼협회 이사
- 15

10. 7. SAT.			10. 8. SUN.			
Main Stage 메인 스테이지 (300명)	Body Stage 바디 스테이지 (50명)	Soul Stage 소울 스테이지 (30명)		Main Stage 메인 스테이지 (300명)	Body Stage 바디 스테이지 (50명)	Soul Stage 소울 스테이지 (30명)
개막식 단체 요가 플래시몹 9:50 - 11:00			10:00 - 11:00	Hatha Yoga 체험 바이런 10:00 - 11:00		
Empowerment Yoga 체험 바이런 11:30 - 12:30	차크라 빈야사 체험 더플라잉핫요가 11:45 - 12:45	에이치덱스 짐 클래스 체험 에이치덱스 11:30 - 12:30	11:00 - 12:00	시민들과 함께하는 스포츠 챌린지 체험 팀 일루션, 노성울 11:30 - 12:30	액티브한 움직임 명상 체험 현대액티브힐링명상센터 11:45 - 12:45	고립과 관계 공연 지음심리상담연구소 11:30 - 12:30
러닝 운동 체험 지니코치 13:00 - 14:00	명상 하타요가: 체험 아쉬탕가 8단계의 단계적 수련 요가무드라 13:15 - 14:15	BOM (Brain Off Mindfulness) 공연 메디테이션 봄 명상센터 13:00 - 14:00	12:00 - 13:00	평화를 위한 사운드 배스 콘서트 공연 한국싱잉볼협회 13:00 - 14:00		알렉산더테크닉을 통해 만나는 이완의 기술 체험 알렉산더테크닉 자세-움직임 교육센터 13:00 - 14:00
쿤달리니 상승 공연 국제치유싱잉볼협회 이사 14:30 - 15:30	마인드풀 요가 with 카린 선글라스 체험 지흔 (에이와) 14:45 - 15:45	K-스타 스타일쇼 & 원데이 클래스 체험 서울웨딩관광문화교류협회 14:30 - 15:30	14:00 - 15:00	명상 요가 체험 아미라 (에이와) 14:30 - 15:30	BODYFLOW @WELLFIES 공연 웰피스 14:00 - 15:00	
[음악회] 아프리카 웰니스 여행 공연 하림 16:00 - 17:00	플로우 요가 체험 아드비카 (에이와) 16:00 - 17:00	머무름이 즐거운 하타 체험 아리아요가앰필라테스 16:00 - 17:00	15:00 - 16:00	[음악회] 광정은 & 케렌시아와 함께하는 명상 음악회 공연 광정은, 케렌시아 16:00 - 17:00	K-스타 바디 코칭 원데이 클래스 체험 서울웨딩관광문화교류협회 15:30 - 16:30	
			16:00 - 17:00			

10. 7. SAT. - 8. SUN.	
Mind Stage 마인드 스테이지 (30명)	서울 숲 치유 프로그램 (30명)
마법의 향수 만들기 체험 에너지 사이언스 12:30 / 14:00 / 15:30	Mindfulness Gardening 체험 앤어플랜트 12:30 / 14:00 / 15:30
	노르딕 워킹 및 숲 치유 클래스 체험 한국노르딕워킹 연맹 11:00 / 14:00

WELLNESS STAMP RELAY!

Seoul Wellness Week

의학 & 건강

Medication & Health

Seoul Wellness Week

푸드 & 영양

Food & Nutrition

Seoul Wellness Week

뷰티 & 패션

Beauty & Fashion

Seoul Wellness Week

마음챙김 & 수면

Mindfulness & Sleep

<스탬프 릴레이 참여방법>

1. 서울숲 제1공원에는 총 4개의 부스 카테고리가 있습니다.
- 푸드&영양 / 의학&건강 / 뷰티&패션 / 마음챙김&수면
2. 각 카테고리의 개별 부스에 방문하여 다양한 프로그램 및 이벤트를 즐겨보세요!
3. 부스에서 해당 카테고리에 해당하는 웰니스 스티커를 받아 위 도장판에 붙여주세요.
4. 4개의 스티커를 다 모았다면, 서울관광재단 이벤트 부스에 방문하세요!
특별한 기념품을 뽑을 기회가 기다리고 있습니다. (1인 1회 참여 가능)

해당 타임테이블 상 프로그램은 모두 무료로 진행됩니다. / 각 스테이지별 수용 규모 초과 시 입장이 제한될 수 있습니다.