



Inspiração de atividades

Ideias Simples ou Espetaculares
para atrair novos clientes.

Apareça na próxima manchete!



wellmap.pt
160 países

Seja um íman para quem procura o Wellness

O **World Wellness Weekend** oferece-lhe a oportunidade de brilhar como um campeão do bem-estar na sua comunidade:

- **Inscreva-se** em www.wellmap.pt
- **Adicione** seu local no mapa de bem-estar
- **Descreva as** suas atividades e insira as imagens
- **Faça um brainstorming** com a sua equipa sobre atividades e aulas exclusivas, divertidas e gratuitas
- **Atraia** novos clientes
- **Faça** os clientes voltarem
- **Chame** a atenção dos media



Estatísticas de 2023

5 principais categorias de locais



28%

VITALIDADE

Academias de ginástica, Associações desportivas, Yoga, Pilates, Atividades ao ar livre



14%

HOLÍSTICA

Centros de bem-estar, clínicas integrativas



13%

BELEZA

Spas, institutos de beleza, salões



11%

HOSPITALIDADE

Hotéis e Resorts



9%

ESPECIALISTAS EM LONGEVIDADE

Profissionais de bem-estar, fisioterapeutas, cinesiologistas, acupunturistas, quiropráticos...

5 principais tipos de atividades



23%

MOVIMENTO

Treino físico e funcional, dança, alongamentos, pilates, zumba...



17%

BELEZA - MASSAGEM

Terapias Manuais, Beauty Bar, Chair Massage, Anti Ageing...



15%

YOGA

Hatha, Pranayama, Accro, Sup, Aéreo, Riso...



15%

AO AR LIVRE

Caminhadas, Corrida, Fitness Aquático, Banhos de Floresta...



12%

ATENÇÃO PLENA

Meditação, Desenvolvimento Pessoal, Cura Energética...

Atividades relacionadas com os 5 Pilares do Bem-Estar

Sono e Criatividade



Fale sobre a Ciência do Sono:
Ritmo circadiano, bons hábitos antes de dormir

“Napuccino” : sesta poderosa...

Uma soneca (gigante) após uma
meditação ou sessão de cura pelo
som

Saiba mais sobre o significado dos sonhos

Meditação ao vivo em
todo o mundo

Uma aula sobre o
significado das
cores

Workshops DIYs em torno de
produtos

Convide um artista para partilhar
a sua abordagem da vida

Comece um diário de
gratidão

Para um museu ou local histórico,
organize uma aula de ioga com
um músico ou uma meditação

Atividades relacionadas com os 5 Pilares do Bem-Estar

Nutrição e Imunidade

Convide o seu chef para falar sobre culinária saudável

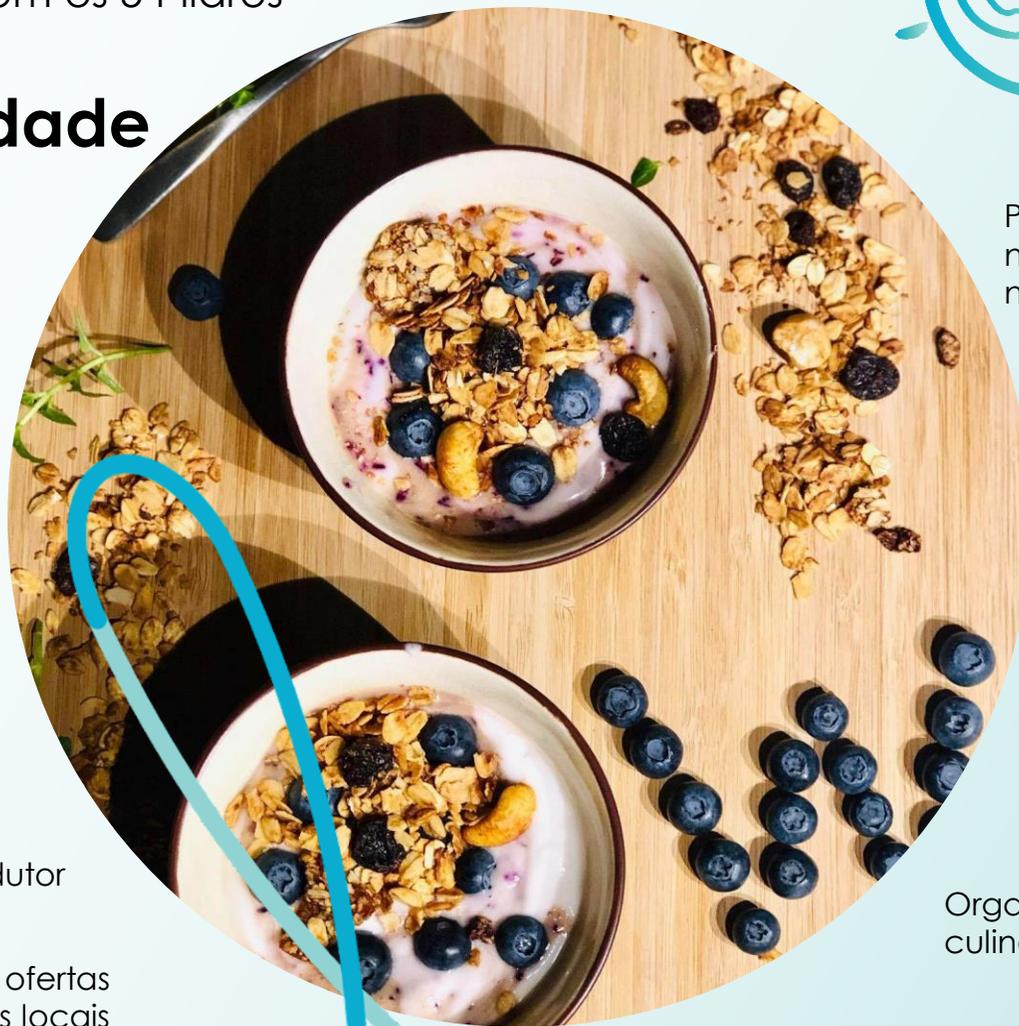
Fale sobre: Microbioma, Gut Brain Axis, Alimentos para o Cérebro

Fale sobre como substituir o açúcar e o sal ou como comer um arco-íris

Mixologia de bem-estar, Mocktails Saudáveis

Compre diretamente ao produtor

Saudável, saboroso, aproveite ofertas nas lojas orgânicas locais



Prato ou menu de bem-estar: nos restaurantes, no trabalho, nas escolas ...

Disponibilize um código QR para receber uma receita saudável por e-mail

Ensine sobre os alimentos disponibilizados em cada estação do ano

Use o local de um restaurante para organizar uma conferência gratuita antes do almoço ou brunch

Organize uma sessão de culinária e almoço DIY

Atividades relacionadas com os 5 Pilares do Bem-Estar

Movimento & Vitalidade

Aulas de ginástica

Sunrise Yoga, Anti-gravity Yoga, SUP Yoga, Yoga & Vinoterapia, Yoga do Riso...

Aulas de dança, Salsa, Bachata, valsa de salão, dança para Parkinson, barra...



Beije a terra com os pés: corrida, caminhada, caminhadas medicinais, plogging (correr e limpar o lixo), corrida lenta, caça ao tesouro de bem-estar familiar...

Aproveite o estilo de vida social do seu clube local

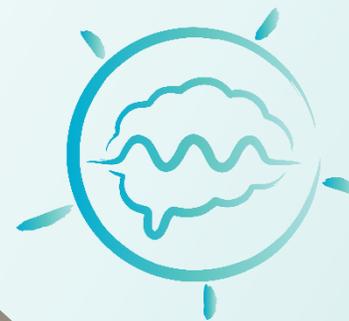
Atividades relacionadas aos 5 Pilares do Bem-Estar

Atenção Plena e Serenidade

Sofrologia
método Caycedo

Sessões de meditação
ao redor do mundo ou
AO VIVO através do seu smartphone

Musicoterapia



Som de cura
Banho de gongo, Taças,
Handpan , Didgeridoo,
Bateria...

Força mental

Miniconferências sobre
como lidar com o stress,
melhorar a saúde mental e
a resiliência para prosperar
e florescer.

Atividades relacionadas com os 5 Pilares do Bem-Estar

Propósito & Solidariedade

Limpe um parque, praia ou margem de rio durante o Dia Mundial da Limpeza

Replante, refloreste, regenere

Faça doações para um banco de alimentos

Se doar sangue, pode doar A+
Se doar sangue após uma sessão de Yoga, pode dar A++, repleto com a hormona do prazer!



Caminhe por uma causa

Organize uma atividade que beneficie uma associação local

Fale sobre crescimento pessoal: aumente sua imaginação, intuição, descubra o seu IKIGAÏ

Convide a sua equipa para participar nas atividades

BELEZA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

do Simples ...

Yoga facial, ginástica facial

Oficina de massagem de cabeça, ombros e costas com roupa

Scalp massage para salões de beleza

Novo visual: tutorial de maquiagem , aulas de penteados
Tutoriais ao vivo com dicas para parecer e se sentir melhor

Beauty Bar, Workshop de máscaras, Workshops de maquiagem :
Aprenda como melhorar seu ritual matinal/noturno.
Prepare o seu creme de dia, esfoliante ou máscara.

« 3 Passos para alcançar bem-estar »
oferta de retorno :

- 1 . Venha para uma atividade gratuita
- 2 . Desfrute de uma oferta especial em tratamentos faciais
- 3 . Mime-se com oferta especial em massagens ou tratamentos corporais

ao Espetacular!



YOGA singular e plural

do Simples...

Yoga Nidra , **Relaxamento** guiado, Meditação

Hatha Yoga para iniciantes, Yoga em família

Yog'Aqua : numa piscina ou praia

Yoga no Nascer do sol ou Pôr do sol

Yoga na escola, trabalho, parque , no museu...

Pranayama: Técnicas de respiração para aliviar o stress na escola , no trabalho , no hospital...

Aerial yoga, anti-gravity yoga, acro-yoga

Yogilates , **Yogistics:** yoga e ginástica

Yoga do riso

SUP yoga : encontre o seu fluxo sobre a água

Yoga com música ao vivo: taças tibetanas , guitarra ou hand pan

Vinya & vinho: Sessão de yoga seguida de degustação de vinhos orgânicos para abrir chakras e papilas gustativas !

Hot Yoga: Sessão suave de asanas yoga, numa grande sauna ou hammam



ao Espetacular!

FITNESS E MOVIMENTO

do Simples ...

Aula em grupo : alongamento, spinning, Zumba, Stick, Pilates, Body Jam

...

Treino funcional, HYROX, Crossfit , TRX

Boga: Treino de alto impacto combinando bootcamp e yoga

Treino físico

Rebounding, Trampolim

Fitness para famílias, Boomers e Golden Ladies
de movimento em casas de repouso

Jazz it up: Aula de dança para sentir um novo ritmo na vida:
salsa, rumba... dança para doentes com Parkinson

Artes Marciais Internas: Tai Chi, Qi Gong

Desafio de bem-estar: até onde vai?

Adicione todas as etapas dos participantes do seu clube
e avalie a distância em milhas ou quilómetros

Torne o Wellness Social: datas de treino para solteiros,
com um Wellness Buddy por uma causa

Fitness à noite: Zumba à noite, com brilho

Fitness com vista: Rooftop ou Heliporto

ao Espetacular!



AUMENTE O CALOR

do Simples ...

Sauna Aufguss

Hamam e ritual de limpeza

Banya & Parênie

Temazcal e ritual de limpeza

“ **Mud bar** ”: Auto-esfoliação e aplicação de lama num hammam

Banho extremo : alternando sauna e mergulho frio



ao Espectacular!

BEM-ESTAR AQUÁTICO

do Simples ...

Aulas de natação

Jogos diversificados

Hidroginástica

Bicicleta aquática

Massagem aquática

Caiaque

Prancha de remo

Flutuante com música subaquática

Zumb'Aqua, Yog'Aqua

Atividades aquáticas à noite

ao Espetacular!



AO AR LIVRE

do Simples ...

Caminhe, corra ou ande de bicicleta... por uma causa
Descubra a sua região e faça um piquenique saudável

Plogging: corra e limpe o lixo
Várias gerações podem limpar um parque, praia ou margem de rio

Bem-estar à noite: meditação à noite, contemplação das estrelas, de histórias junto ao fogo

Banho de floresta (*shinrin-yoku*)
Caminhada silenciosa e meditativa

Golf num roupão de banho,
Desfrute de atividades divertidas de bem-estar nos buracos 4, 8, 12, 16

Pista de obstáculos

ao Espectacular!



CRESCIMENTO PESSOAL E CRIATIVIDADE

do Simples...

Canto, coro

Faça a sua horta com ervas aromáticas

Oficina 'Alimentação saudável' Receitas saudáveis em menos de 10 minutos, refeição acessível

Palestra sobre nutrição: O saudável poder das plantas, faça chás de ervas

Como criar um workshop de bem-estar em casa

Como aplicar o Feng Shui na sua casa

Faça um jardim Zen para a sua casa ou escritório

Aquarela do pôr do sol. Atelier de pintura e prova de vinhos

Tatuagens temporárias de hena

Criatividade para adultos e crianças
com possível exposição

ao Espetacular!



Um sincero agradecimento
aos nossos patrocinadores



Reserve a data!

20, 21, 22 DE SETEMBRO DE 2024



Vamos manter o contacto

info@weekend-wellness.com

#worldwellnessweekend #wellnessforall #wellnessbyall

f world_wellness_weekend

in World Wellness Weekend

world_wellness_weekend

WorldWellnessWeekend

www.world-wellness-weekend.org/pt/

(100 IDIOMAS)