



Inspiração de atividades

Ideias Simples ou Espetaculares
para atrair novos clientes.
Apareça na próxima manchete!

19-20-21 Set 2025



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



VITALIDADE

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



HOLÍSTICA

Centros de bem-estar, clínicas integrativas



BELEZA

Spas, institutos de beleza, salões



HOSPITALIDADE

Hotéis e Resorts



ESPECIALISTAS EM LONGEVIDADE

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

5 principais tipos de atividades



MOVIMENTO

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



BELEZA - MASSAGEM

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



YOGA

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



AO AR LIVRE

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



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

Apoie oficinas educacionais e doações de alimentos com Nutrição Sem Fronteiras ([Nutrition Sans Frontières](#))



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

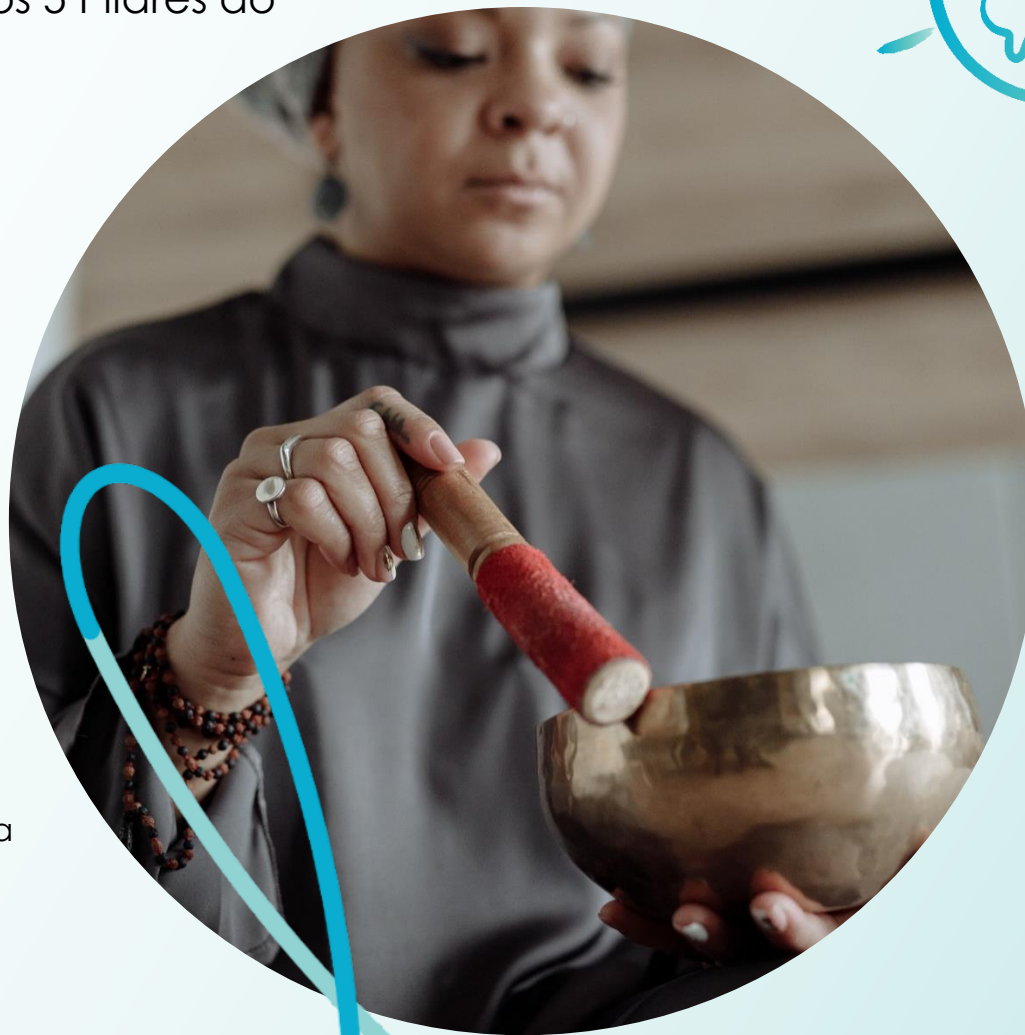
Atividades relacionadas aos 5 Pilares do Bem-Estar

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 IKIGAI

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

Hamмам 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 Espetacular!



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 Espetacular!



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 sincere agradecimento aos nossos patrocinadores

9th World Wellness Weekend

Reserve a data!

19, 20, 21 DE SETEMBRO DE 2025



Jean-Guy de Gabriac

Fundador World Wellness Weekend

jean-guy@weekend-wellness.com

#worldwellnessweekend #wellnessforall #wellnessbyall

f world_wellness_weekend

in World Wellness Weekend

ig world_wellness_weekend

yt WorldWellnessWeekend

wellmap.org