



## Inspiração de atividades

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

19-20-21 Set 2025



[wellmap.pt](https://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](http://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 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 maquilhagem** , aulas de penteados  
Tutoriais ao vivo com dicas para parecer e se sentir melhor

**Beauty Bar, Workshop de máscaras, Workshops de maquilhagem :**  
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 quilômetros

**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 **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



Reserve as datas!

19, 20, 21 DE SETEMBRO DE 2025



**Jean-Guy de Gabriac**

Fundador World Wellness Weekend

[jean-guy@weekend-wellness.com](mailto:jean-guy@weekend-wellness.com)

# #worldwellnessweekend #wellnessforall #wellnessbyall #beactive

f world\_wellness\_weekend

in World Wellness Weekend

ig world\_wellness\_weekend

yt WorldWellnessWeekend

[wellmap.org](https://www.wellmap.org)

**Lemi**  
ITALIAN WELLNESS EQUIPMENT



**MATRIX**



**agilysys**



luxury wellness & spa specialists  
**SPA  
ACADEMY**  
— by Manuel De la Garza —



**Altearak**  
EMOTIVE COSMETICS



**bbspcr**



**TIP TOUCH  
INTERNATIONAL**  
AUDIT CONSULTING TRAINING



**VAGHEGGI**

