



IDEIAS DE ATIVIDADES Capte a atenção dos media & Atraia turistas



18, 19, 20 Setembro



190 países

wellmap.pt

Como utilizar este Guia



É um Hotel, Resort, Clube de Fitness, Estúdio de Yoga/Pilates, Spa, Instituto de Beleza, Salão de Cabeleireiro, Centro de Bem-Estar, Escola de Dança, Dojo de Artes Marciais, Grupo de Corrida ou Associação Desportiva?

Este documento apresenta ideias de **atividades gratuitas**, envolventes e com propósito, que pode organizar de **18 a 20 de setembro**.

As sugestões estão organizadas pelos 5 pilares do bem-estar, para que escolha as que melhor se adequam ao seu espaço, equipa e comunidade.





Pilar 1: Sono & Criatividade

Este pilar promove **descanso, recuperação e renovação criativa**.
Privilegie atividades calmas que ajudem a desacelerar.

Exemplos de atividades

- **Sessão guiada de relaxamento** (*respiração + varrimento corporal*)
- **Yoga Nidra**
- **Sessão de terapia sonora** (*taças tibetanas, gongos, instrumentos suaves*)
- **Palestra sobre hábitos de sono**
- **Aula de alongamentos ao final do dia**
- **Workshop de gratidão ou escrita reflexiva**
- **Hora silenciosa** (*sem telemóveis*)
- **Sessão de descanso guiado** (*Power Nap*)
- **Círculo criativo** (*música, poesia, narrativa*)
- **Workshop de artes plásticas:** *desenho, pintura, colagem*)
- **Live-stream workshop** (*opcional & acessível em [World Wellness WebTV](#)*)



Pilar 2: Nutrição & Imunidade

Este pilar valoriza hábitos alimentares equilibrados e educação nutricional prática. Opte por sessões simples, aplicáveis no dia a dia, que incentivem escolhas conscientes e sustentáveis.

Partilhe com a sua família e amigos e torne-se um **#wellfluencer** influenciando-os positivamente.

Exemplos de atividades

- **Workshop sobre alimentação saudável**
- **Demonstração de culinária saudável**
- **Workshop “Prato equilibrado”**
- **Sessão de leitura de rótulos**
- **Conversa sobre saúde intestinal**
- **Workshop de snacks saudáveis** (famílias/crianças)
- **Live-stream workshop** (opcional & acessível em [World Wellness WebTV](https://www.worldwellnesswebtv.com/))



Pilar 3: Movimento & Vitalidade

Este pilar promove atividade física, energia e mobilidade. Ofereça opções para diferentes níveis, de forma a atrair iniciantes e, simultaneamente, surpreender praticantes avançados com aulas originais.

Exemplos de atividades

- **Aula de Yoga para iniciantes**
- **Aula de mobilidade e alongamentos**
- **Caminhada** (30-60 minutos)
- **Grupo de corrida** (opção iniciantes)
- **Aula de dança** (nível aberto)
- **Treino funcional**
- **Movimento adaptado para seniores**
- **Sessão de movimento em família** (jogos, atividades lúdicas)
- **Live-stream fitness ou sessão de yoga** (opcional & acessível em [World Wellness WebTV](#))



Pilar 4: Mindfulness & Serenidade

Este pilar reforça **a calma mental, o foco e a gestão do stress**.
As sessões devem ser claras, acessíveis e facilmente replicáveis no quotidiano.

Exemplos de atividades

- Meditação guiada
- Sessão de respiração consciente
- Palestra sobre gestão de stress
- Caminhada consciente
- Sessão de pausa digital
- Círculo de gratidão
- Workshop de técnicas de relaxamento
- Sessão de foco e atenção para estudantes ou equipas
- Live-stream meditation (opcional & acessível em [World Wellness WebTV](#))



Pilar 5: Propósito & Solidariedade

Este pilar fortalece a ligação à comunidade, a sustentabilidade e o impacto social positivo.

As iniciativas podem ser simples, desde que tenham propósito claro e envolvimento real.

Exemplos de atividades

- **Limpeza comunitária** (parque, praia, rua com o [World Cleanup Day](#))
- **Atividades em comunidade ou picnic** (com [Pace & Bene Campaign Nonviolence](#))
- **Caminhada ou corrida solidária**
- **Parceria com associação local**
- **Recolha de donativos** (alimentos, roupa)
- **Atividade de bem-estar para colaboradores**
- **Iniciativa de reciclagem e reutilização**
- **Angariação de fundos** (quando legalmente permitido)



Utilize a sua Página Wellmap



A sua página em wellmap.pt é o ponto oficial de informação do seu espaço durante o evento.

Direcione todos os interessados para este link.

O que deve fazer

- **Publicar** atividades com título, data e horário
- **Adicionar** 2 a 3 fotografias do espaço ou equipa
- **Divulgar** o link nas redes sociais e junto da sua base de contactos
- **Expor o selo** na receção (Participante Oficial, Wellness Champion ou Wellness Hero)
- **Incentivar** os participantes a seguir o seu espaço

O que pode ganhar

- **Mais visitantes** durante o fim de semana
- **Novos clientes** através do wellmap.org e dos media
- **Maior probabilidade de** retorno após uma experiência positiva
- **Aumento de reservas** com ofertas atrativas (2x1, pacotes, serviços complementares)