

# 2026 상반기 숲에서 웰니스 힐링캠프 모집 공고

2026년 상반기 숲에서 웰니스 힐링캠프를 개최하여 대사질환에 관심을 가진 참가자를 모집합니다.

웰니스 힐링캠프는 대사질환 예방관리를 위한 치유프로그램 체험, 특별 강연 등 다채롭게 구성되어 있으니 많은 관심과 적극적인 참여를 바랍니다.

## I 개요

- 일 시: 2026. 5. 16.(토) 14:40~5. 17.(일) 11:00 / 1박2일
- 장 소: 숲에서(경상남도 양산시 탑골길 248)
- 주 관: 양산시시설관리공단(숲에서)
- 참가대상: 대사질환에 관심이 있고, 중강도 신체활동이 가능한 성인 참가자 30명
- 참가비용: 숙박 1박, 특강 2종, 치유프로그램 2종, 치유식사 2식 포함

구분	객실 형태	이용료
1인실 (1인 기준)	침대형(싱글베드)	94,000원
2인실 (2인 기준)	침대형(트윈베드)	160,000원
4인실 (4인 기준)	온돌형	300,000원

※ 객실별 기준 인원을 초과한 이용 불가

### ○ 주요 치유요소

건강특강	웰니스 전문가 초청 특강을 통해 만성질환의 관리와 건강증진을 위한 생활습관 관련 정보 습득
습관형성	소도구를 활용한 프로그램을 통해 신체이완을 돕고, 건강관리 기념품을 제공하여 가정에서도 활용할 수 있도록 습관형성 도움 제공
신체활동	웰니스 전문가 초청 특강을 통해 굳은 신체를 체감해보며 부족한 운동량을 충족시키는 신체활동 경험
영양관리	건강한 식이습관 교육과 균형잡힌 치유식사를 통해 일상생활에서 부족한 영양소를 보충하고 올바른 식습관 경험
심신명상	도시화된 일상에서 벗어나 산림치유사가 진행하는 산림치유 명상 프로그램을 통해 대운산의 풍경을 바라보며 내면의 집중 경험

## II 참가 대상

- 참가자 기준
  - 대사질환에 관심이 있고, 중강도 신체활동이 가능한 성인 참가자
- 참가 대상에서 제외되는 경우
  - 참가자 기준에 충족하지 않는 자(주민등록상 연령, 중강도 신체활동 불가)
    - ※ 중강도 신체활동이 포함되어 중증질환자는 참여가 제한될 수 있음

## III 신청 방법

- 신청 방법: 숲에서 홈페이지([www.yssisul.or.kr/forest](http://www.yssisul.or.kr/forest))를 통한 30명 선착순 접수
  - 숲에서 기존 상시 프로그램 및 특화 프로그램 신청 방법과 동일
- 신청 절차: 홈페이지 회원가입 → 예약안내 → 예약하기 →  
(체크박스) 5월1박인원 선택 → (달력/월 16일) '웰니스 힐링캠프' 선택 →  
고객정보 기입 → 예약 및 결제 → 신청 완료
- 신청 기간 : 2026. 3. 16.(월)~2026. 5. 6.(수) / 약 7주간
  - 식사 및 프로그램 준비에 따라 운영 10일 전 예약 마감
    - ※ 모집 정원 30명 모집 완료 시 조기 마감될 수 있음
    - ※ 조기 마감 또는 신청 기간 종료 시 예약메뉴에서 '웰니스 힐링캠프' 상품이 나타나지 않음

# IV

## 운영 일정

○ 숙박 1박&특강 1종&치유프로그램 2종&치유식사 2식 구성

일 정		내 용
1 일 차	-14:40	체크인 및 체험복 환복(치유동 1층 안내데스크)
	14:40-15:00	숲에서 이용안내(2층 다목적실)
	15:00-17:00	<b>[특별강연 프로그램]</b> 대사질환자를 위한 생활습관 관리 특강 및 노르딕워킹 체험(2층 다목적실 및 야외) <b>&lt;특별강연자: 한국건기노르딕워킹협회 박평문 회장&gt;</b>
	17:00-18:00 *1개조 15분 체험	<b>[숲에서 치유프로그램 1]</b> 심신의 회복을 돕는 아쿠아테라피(2층 테라피실)
	18:00-19:00 *18:50 배식마감	건강 가득한 치유식사(2층 건강웰빙식당)
	19:00-21:00	자유힐링 및 숙면
2 일 차	07:00-07:30	자유힐링 및 아침 산책
	07:30-09:00 *08:20 배식마감	건강 가득한 치유식사(2층 건강웰빙식당)
	09:00-10:00	<b>[숲에서 치유프로그램 2]</b> 심신을 이완하는 건강치유(2층 심신치유실)
	10:00-10:10	마무리 및 만족도 조사(2층 심신치유실)
	10:10-11:00	객실 정리 및 체크아웃(1층 안내데스크)

※ 운영상황에 따라 프로그램 일정 및 구성은 일부 변동될 수 있음

# V

## 기타 안내

- 기타 사항
  - 입소(체크인) 시 연령 확인을 위한 증빙자료(신분증 등) 필수 지참
- 기타 문의: 055-379-8659
- 참고 사진(예시)



숲에서 전경



객실(2인실)



치유프로그램



치유식사