

SLOW AUTUMN DAY PACKAGE

- EVENING WELLNESS PROGRAM -

구 분	요 일						
	월	화	수	목	금	토	일
프로그램	별빛 숲 산책	뜨레 요가	별빛 숲 산책	뜨레 요가	별빛 숲 산책	뜨레 요가	별빛 숲 산책
운영시간	18:00부터						
소요시간	40분	50분	40분	50분	40분	50분	40분
연 령	제한없음	14세 이상	제한없음	14세 이상	제한없음	14세 이상	제한없음
정 원	최대 20명						

- 해당 프로그램은 기상 상황 및 호텔 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- 사전예약 필수 (선착순 마감)
- 예약문의: 웰니스 센터 064-730-1462

※ 프로그램 설명

▪ 별빛 숲 산책

저녁노을이 내려앉은 WE호텔제주의 고요한 숲길을 천천히 걸으며, 나의 호흡과 걸음에 온전히 집중하는 시간입니다.
제주의 숲과 그곳에 살아가는 다양한 식물에 대한 이야기를 들으며 자연을 가까이 느껴볼 수 있습니다.
운이 좋다면 숲을 오가는 노루와 딱따구리, 족제비 등 제주 숲의 생명들을 만나는 특별한 순간도 경험할 수 있습니다.
아이들에게는 자연과 교감하는 시간을, 어른들에게는 숲이 건네는 위로와 여유를 선물해 보세요.

▪ 뜨레 요가

WE호텔제주의 고요한 자연 속에서 하루의 끝, 온전히 나에게 집중하는 시간입니다.
깊고 안정적인 호흡과 가벼운 아나사를 통해 하루 동안 쌓인 몸의 긴장을 부드럽게 풀어내고, 마음에는 잔잔한 평온을 채워줍니다.
하루를 편안하게 마무리하는 뜨레 요가와 함께 바쁜 일상에 잠시 쉬어가는 저녁의 쉼표를 선물해 보세요.