



# 자연으로 초대하는 힐링 여행

더스테이힐링파크로  
초대하는 공공기관, 교육기관,  
기업, 사회복지기관  
단체 힐링여행

대한민국 최고의 단체 선호도  
더스테이힐링파크



# 더스테이힐링파크

어반(URBAN) 힐링센터는  
수도권 최적의 힐링센터  
입니다

자연속에 문화, 예술, 휴양, 쉼,  
힐링 요소를 완벽하게 갖춘  
국내 최고 수준의 힐링센터



## 소통의 공간 |

나인블럭카페, 레스토랑, 베이커리

넓고 편안한 카페와 정갈하고 건강한 식단은 에너지를 충전하고 소통하는 공간입니다.



## 쉼의 공간 |

포레스트 호텔, SPA,  
RELAX ROOM,  
THERAPY ROOM



숲속에 자리한 호텔은 편안한 잠을 위한 럭셔리한 쉼의 공간과 일상에서 소진된 에너지를 스파, 천연온천, 찜질방, 명상실에서 기운을 충전할 수 있습니다.

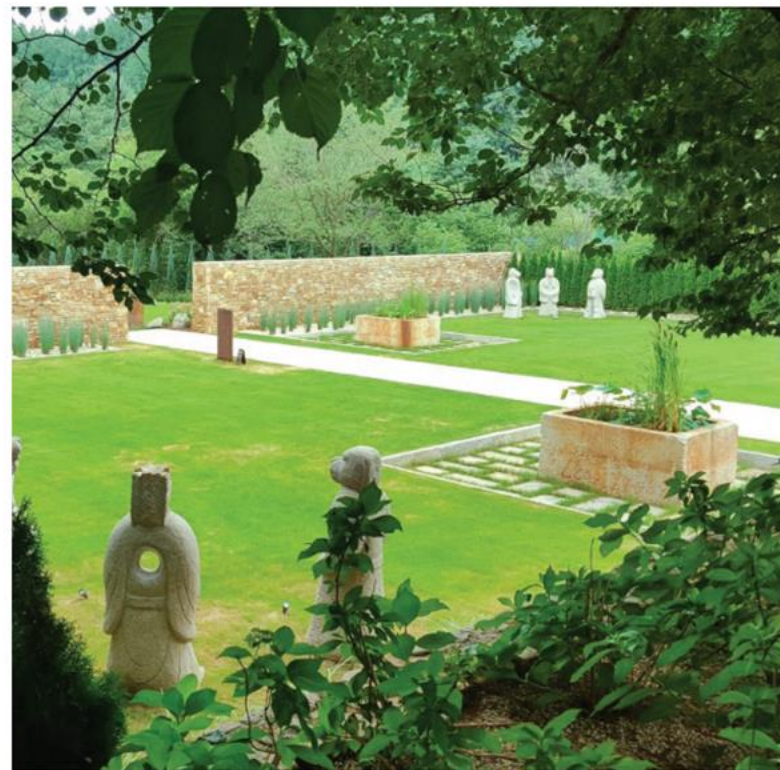


## 문화·예술의 공간 |

아트갤러리, 타임머신,  
나인스 도어



미술, 설치작품 등의 상설 갤러리와 16세기 중세 유럽의 다양한 소품 등을 감상할 수 있고  
각종 세미나를 진행하는 대형 세미나실이 있습니다.



봄, 여름, 가을, 겨울에 다채로운 정원의 와일드 가든과  
이어지는 산책로가 편안한 휴식을 만들어 드립니다.  
파3 골프장과 휘트니스 클럽은 헬시플레이어를 위한  
공간입니다.

## 휴양의 공간 |

와일드가든 산책로,  
LINKS PAR 3 GOLF,  
FITNESS CENTER

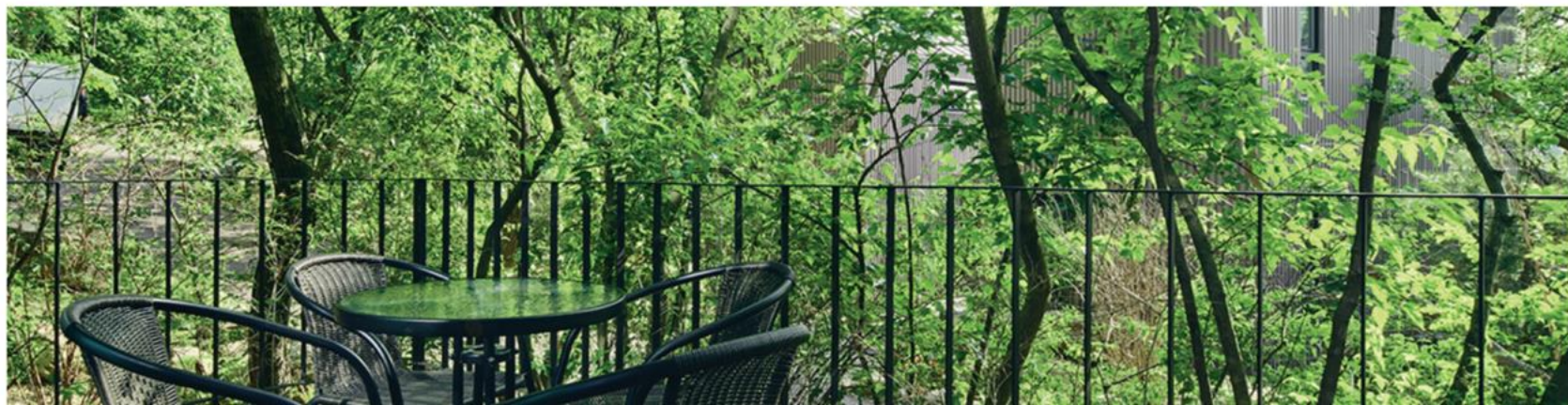
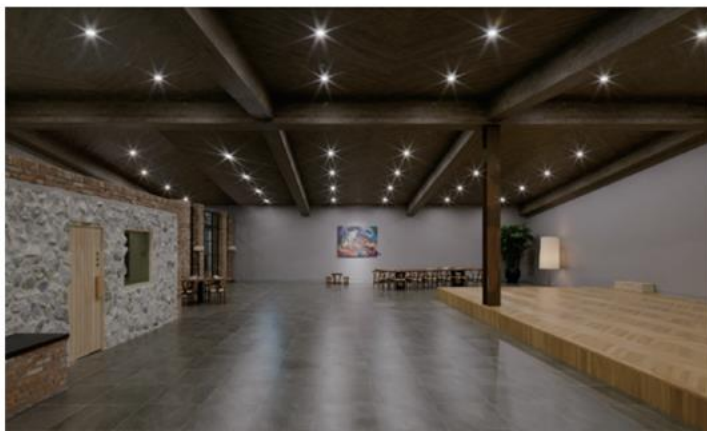
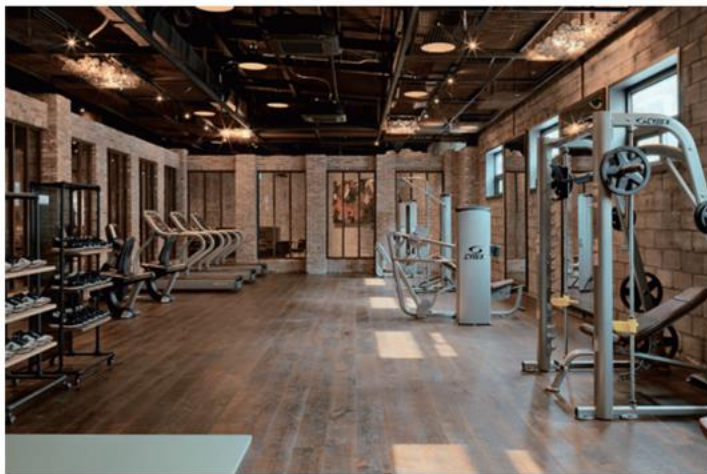




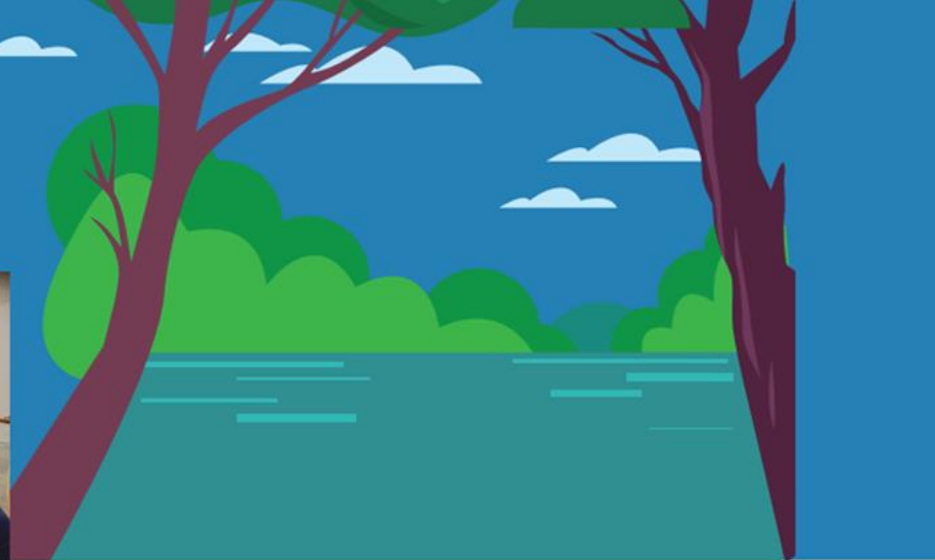
## 자연의 공간 | 치유의 숲, 자연 속 동물원



보리산 중턱에 잣나무 숲과 참나무 길을 지나 치유의 숲은  
도시에서 지친 몸과 마음을 치유하는 곳으로 많은 이들이 에너지를 재 충전하는 곳입니다.



# 힐링마스터와 함께 하는 힐링여행



- ✓ 신체심리학(Somatic psychology) 공부/ 행동치유 촉진 전문가
- ✓ 숨通 마음通 몸通 몸, 마음치유 명상지도자
- ✓ 비언어적 소통전문가(소통 퍼포먼서)
- ✓ 아우토게닉이완 훈련을 통한 스트레스 이완 치유전문가
- ✓ 숲 치유전문지도자
- ✓ 허허 치유운동법 지도자

- ✓ 면역회복 운동법, 대사질환치유 운동법, 심리치유 운동법
- ✓ 허허 치유걷기 전문가  
(현/ 한국노르딕워킹연맹 이사, 올바른 걷기 정지도자)
- ✓ 가족심리치유전문가 (거리체프먼/ 사랑의 언어, 사과의 언어)
- ✓ 스스로 자연치유의 삶을 살아가면서  
삶에서 얻어진 지혜를 나누는 자

■ 참사람통합힐링센터 대표 (SINCE 2008)  
허허의 자연치유연구소 원장  
허허 몸,마음치유명상 TV 유튜버

허허 조 준 호



# 자연에서 편안하게 숨쉬고 치유합니다. Breathe the stay healing park



## 개요

코로나19 팬데믹은 업무와 개인에 삶의 균형은 일을 위해 할당된 시간과 일상의 다른 측면 사이에서 개인이 필요로 하는 균형이 깨어지는 것에 고도의 스트레스를 받게 되며, 이를 해소하지 못하는 경우 세계보건기구(WHO)에 의하면, 번아웃(burn-out) 증후군은 만성적 업무 스트레스에서 유래한 것으로, 에너지 고갈 혹은 소진의 느낌, 일에 대한 심리적 거리가 생기거나 일에 대한 부정적 생각(negativism) 혹은 냉소(cynicism), 직무 효능 감소 등을 특성으로 하는 증상이 동반된다. 기업이나 공공기관의 경우 업무의 효율성과 종업원의 복지 차원에서 다양한 고용정책으로 해소하는 방법 이외에 직무를 떠나 전문적이고 적극적인 스트레스 해소와 에너지의 재충전 기회를 제공하여야 한다.

## 목적

개인의 건강을 보다 더 적극적으로 치유하고, 지키려는 이들에게 합리적이고 효율적인 방안의 몸 마음을 통합하는 대체치유 바탕으로 즐겁게 일상의 루틴을 만들어 가도록 체험하여 헬시플레이저 Healthpleasure-의 삶을 도와주는 전문적인 체험의 장으로 만들어 간다.

## 대상

- 임직원 공감 및 소통을 위한 힐링 워크샵
- 스트레스 해소 및 에너지 재 충전을 위한 힐링 워크샵
- 교육기관 종사자
- 연구개발 부서 종사자
- 민원 및 안내부서 종사자
- 사회복지분야 종사자
- 공중보건의료 종사자
- 콜센터, 지자체민원센터 종사자

## 일정

당일, 1박2일, 2박3일 일정



# 치유여행으로 ....

## 직장인에게 편안한 행복을 찾아줍니다.



### 힐링마스터와 함께 하는 치유여행은...

광활한 자연과 숨쉬는 어반 힐링파크는  
보리산 기슭에 30만평의 자연을 그대로 안고 있는  
자연 속에 현대인과 문명과의 교류로 낯 설지 않은  
심, 치유, 소통, 문화, 예술이 함께 공존하는  
국내 제1의 럭셔리 힐링센터와 BMS FULLNESS  
(몸, 마음, 영성 치유) 센터로 20여 년의 힐링마스터와  
함께 현대인의 스트레스, 소진증후군, 불안, 우울 등으로  
몸과 마음의 균형을 잃은 이들에게 균형감을 회복시켜  
삶의 행복을 찾을 수 있도록 합니다.

# 01

## 호흡 조절로 마음의 평온 얻기 명상

### Breathing control Meditation

몸의 이완법을 배웁니다.  
자신의 삶의 방식을 이해합니다.  
스트레스 대응 방법을 조절합니다.  
스스로 편안한 자신을 발견합니다.



## 02

소통과 공감 퍼포먼스 |  
Movement ritual

비언어적 소통의 중요성을 이해한다.  
자신의 소통 언어를 정확히 알아차린다.  
공감을 얻어 내기 위한 노력의 필요성을 이해한다.  
일방적이 아닌 상호관계성으로 소통하는 기회를 가진다.



## 03

아우토게닉 이완 스트레칭 요법 |  
Autogenic training

스스로 근육 이완을 통해서 편한 상태를 경험한다.  
자신의 체온을 알아차림으로 체온 조절법을 체험한다.  
일상에서 스트레칭에 방법을 이해하고 생활화 한다.  
근육통을 완화한다.

## 04

## 숲 치유 | Forest Chenneling

육체적 정신적 피로에서 에너지를 재 충전한다.  
스트레스로 답답한 가슴을 열어준다.  
몸, 마음의 평화로운 최적의 상태로 만들어 준다.  
자율신경계 중 부교감신경을 활성화 시켜  
스트레스를 풀어낸다.



## 2022년 위드코로나(With COVID)가 시작되면서.....



고도 스트레스를 해소하려는 단체 참여자들에게  
정말 좋은 힐링이었다는 평가를 받았습니다.  
꼭 다시 참여하고 싶은 곳으로 추천되었습니다.

### 센터의 특장점

- 다양한 테마의 힐링센터
- 가평 더스테이힐링파크\*24만평의 국내 기업, 공무원이 선택하는 제 1순위 힐링센터
- 가평 '청리움' 한글과 컴퓨터 그룹 56만평 몸,마음 균형회복 명상센터
- 가평 '교원그룹 21세기 비전센터 청평지역 평생연수원 전문 힐링센터
- 양평 '힐하우스 호텔'30년 전통의 남한강의 수려한 경관과 함께 하는 편안한 힐링센터
- 메인센터 '참사람통합힐링센터' 양평 숲 속의 소수 단체의 편안한 힐링센터



'열심히 일한 당신 떠나라! 자연으로의 초대'  
더스테이힐링파크 /  
1회기 30명 18회 약 500명



### 삼성화재

'마스크를 벗고 동료와 자연에서 웃으며 쉬자'  
더스테이힐링파크 /  
1회기 30명 2회 진행



2022 초등학습연구연 교사 회복력 힐링연수 2회  
2022 중등학습연구연 교사 회복력 힐링연수 2회  
2023 초등학교 예비교장을 위한 소통과 공감의 힐링워크샵 2회  
2022 중등교원 퇴직자를 위한 인생2막을 위한 치유여행 1회





'세무과 직원 자연으로 초대 힐링여행'  
2회 진행



## KOLON AUTOMOTIVE

'불보자동차 사업분야 스트레스 해소 및  
에너지 재충전 숲치유'  
4회 진행



'송파구 소나무 센터 힐링여행'  
1회 진행



'2022 교육리더를 위한 소통 힐링 워크샵'  
1회 진행



'교육청 행정교원 공감을 위한 소통여행' 1회 진행  
'2022 교육리더를 위한 소통 힐링 워크샵'  
1회 진행



기업 · 공공기관  
단체전문 힐링그룹  
**참사람  
통합힐링센터**

- 전문성** 2008.5.1 설립 이래 공무원, 공기업, 기업, 교사, 사회복지기관 등 다양한 치유 프로그램을 기획 진행하면서 힐링분야의 전문사로 자리매김을 하였습니다.
- 신뢰성** 삼성전자(2011년), 양평군청(2014년), 농협중앙회(2016년), 서울시청(2018년) 힐링협력업체 등록  
2023년 현재까지 100 여개 단체 약 10,000여명이 참여하였습니다.

## I 참여기업 현황 Portfolio

### · 2022년 참여단체



### · 2023년 현재까지 참여단체

기업참여 | 외 다수

공기업 | 외 다수

공공기관 | 외 다수

사회복지기관 | 외 다수

교육기관 | 외 다수

문화체육관광부 | 외 다수

건강가정지원센터 | 외 다수

**참사람 통합힐링센터** [www.atherapy.co.kr](http://www.atherapy.co.kr) **NAVER** [참사랑통합힐링센터](#) [검색](#)

대표. 조준호 ☎ 031.771.2504

경기도 양평군 단월면 봉미산삼골길 1번지

사업자 등록번호 132-21-71715      통신판업 신고 2011-경기-양평-00505

조달청 경쟁입찰 자격등록 20140619      관광사업등록증 제2015-0000-12호

**더스테이힐링파크** [www.thestayhealingpark.com](http://www.thestayhealingpark.com)  
경기도 가평군 설악면 한서로 268번길 157