

# 자연치유관광포럼 의료 웰니스 프로그램

기존의 단순한 '의료 + 웰니스'를 넘어,  
대한민국 '평가 기반 의료 웰니스'를 이끌어 갑니다.

주관: (사)자연치유관광포럼





## 전세일 이사장 약력 (주요)

- 연세대학교 의과대학 졸업
- 미국 펜실베이니아 의과대학 재활의학과 수련
- 전 펜실베이니아 의대 교수 / 연세대 재활병원 원장
- 전 차의과학대학교 통합의학 대학원 원장
- 전 국제침술학회 회장, 침술 세계화 선도
- 포천중문의대·차의과학대 통합의학대학원 원장 역임
- 한국대체의학회 회장 / 세계자연치유의학연맹 총재
- 『새로운 의학, 새로운 삶』 등 통합의학 저서 다수
- 현 한가족요양병원 병원장, 브레인트레이너협회 회장
- 『21세기 위대한 인물 500인』 등재

## 이사장 인사말

"자연은 가장 위대한 의사이며, 인간은 그 치유의 주체입니다."

- 히포크라테스

자연은 늘 우리 곁에 있었지만, 우리는 그 치유의 가능성을 잊고 살아왔습니다. 저는 수십 년간 현대의학과 동양의학, 대체의학의 경계를 넘나들며 통합의학의 길을 걸어왔고, 그 끝에서 하나의 진실을 깨달았습니다.

"회복은 기술이 아니라, 삶의 방식에서 시작된다."

자연치유관광포럼은 자연과 인간이 다시 연결되는 치유의 장이 되기를 지향합니다

산과 물, 햇살과 바람, 그리고 지역의 고유 자원이 단순한 휴양이 아닌 **삶의 전환점**이 될 수 있음을 과학과 임상의 언어로 증명해가겠습니다.

지금 이 순간에도 수많은 이들이 ‘진짜 치유’를 원하고 있습니다. 자연치유관광포럼이 그 여정에 함께하겠습니다.

자연치유관광포럼 이사장  
전세일 박사



# 자연치유관광포럼 소개

## 통합 건강관리

의료·비침습 치료·웰니스 영역을 포괄한  
맞춤형 프로그램 기획 / 운영합니다.

## 평가 기반 접근

단순 체험이 아닌, 실질적인 건강 변화와  
생활습관 개선을 유도합니다.

## 관광 연계

지역 주민은 물론, 웰니스 관광객 유치  
위한 프로그램으로 활용 가능합니다.

# 포럼 프로그램의 3가지 핵심 구성

※ 포럼 프로그램은 PSP 컨셉에 따라 정리되었습니다. (PSP: Philosophy-Based Science, Science-Based Practice)

※ 참여자의 건강 상태에 따른 프로그램 추천.

## 침습적 치료

지역 병원·한의원과 협력하여  
진료, 처방 등 전문 의료 서비스 연계



## 비수술/비침습 치료

근골격계 평가를 바탕으로

수기치료, 비대칭 관리, 재활/정렬 중심 운동 프로그램

## 웰니스 프로그램

5단계 회복 원리를 적용해

개인 맞춤형 힐링 콘텐츠를 체계적으로 구성





# 1. 침습적 치료 (Invasive Treatment)

## 한약 및 침 치료

후성유전학 기반 맞춤 영양 처방, 질병  
치료용 한약을 통해 건강을 관리합니다.

## 질병 및 노화 연구

세포 자멸, 텔로미어 연구 등을 통해 질병  
치료 및 노화 방지에 대한 연구를 진행합니다

## 주사 및 수술

스테로이드 주사, PRP 주사, 정형외과적 수술,  
미세 침습 수술 등을 통해 질병을 치료합니다.



## 2. 비수술/비침습 치료 (Non-Invasive Therapy)

1

### 전통의학

아유르베다 등 전통적인 치료법을 통해 자연적인 치유를 촉진합니다.

2

### 수기 치료

도수 치료, 카이로프랙틱, 마사지를 통해 근골격계 건강을 개선합니다.

3

### 재활/교정 운동

손상된 기능을 회복하고 일상 복귀를 돕기 위해, 그리고 근본적인 해결을 위한 교정 치료입니다.

# 3. 웰니스 프로그램 (Wellness) : 오정법 분류

오정법은, 전세일 이사장님께서 오랜 시간 연구해온 몸과 마음의 균형 회복을 위한 생활 치유, 5단계 회복 원리입니다.

## 정심 [正心] - 제대로 마음쓰기

| 나를 이해하고 감정을 표현하는 회복의 출발점

· 심리 상담, 마음 안정 프로그램을 통해 정신 건강 증진

1

## 정동 [正動] - 제대로 움직이기

| 움직임과 정렬을 통해 몸의 기능을 회복

· 필라테스, 요가, 자세 교정 등 신체 균형을 맞추고 건강을 증진

3

## 정면 [正眠] - 제대로 잠자기

| 깊은 이완과 숙면으로 회복을 정착시키는 시간

· 수면 개선 프로그램을 통해 숙면을 취하고 심신을 재충전

5

## 정식 [正息] - 제대로 숨시기

| 감각과 호흡을 통해 내면을 정돈하는 과정

· 명상, 심폐 운동, 스마일 호흡 등을 통해 심신 안정 도모

2

## 정양 [正養] - 제대로 먹기

| 식습관과 체질을 기반으로 에너지를 회복

· 체질별 맞춤 식단, 메디푸드를 통해 건강한 식습관 개선

4



# 현재 운영 중인 프로그램

Y

## 힐링 캠프

관광과 어우러진 1박2일 이상의 프로그램



## 체험형 프로그램 운영

기관 및 기업 특강 및  
웰니스, 관광 박람회 부스



## 전문가 교육 과정

전문 강사 양성을 위한 교육

# 힐링 캠프, 이렇게 설계됩니다

## 1 기본 프로그램 틀

포럼의 5가지 균형을 맞춘

의료 웰니스: 통합 프로그램 운영

## 2 주제별 콘텐츠 적용

캠프 목적에 따라

특정 콘텐츠를 추가 구성

## 3 힐링캠프 타임라인

[1일차] 평가 및 오리엔테이션 → 성향별 그룹 구성

[2일차] **5단계 회복 원리**에 맞춰 순차적으로 콘텐츠 적용

[3일차] 루틴 정리 및 나만의 회복 계획 수립

Schedule .

Tuesday 20th

the  
Wednesday

40 to cat

July

Monday

### 캠프 주제 예시

"허리 아픈 사람들을 위한 셀프 케어법 및 생활 습관"

"반려견을 떠나보낸지 얼마 안된 사람들을 위한 캠프"

"예방&면역 증강 2박3일 캠프"

"암/난치병 자연치유력 극대화 9박10일 캠프"

"아토피/건선 자연치유 2박3일"

"산림 치유 1박2일 체험형 프로그램"

Tuesday

Lots an broow which



# 1일차: 오리엔테이션 & 평가

1

## 오리엔테이션

캠프 개요 및 포럼의 힐링 프로그램 소개

2

## 주제별 사전 평가

참여자의 성향과 신체·생활 습관을 다각도로 파악하는 시간

3

## 아이스 브레이킹 & 자기 소개

성향 기반 활동 및 소그룹 대화를 통해 관계 형성 및 몰입 향상

## 캠프 주제에 맞는 맞춤형 평가법

1

### 마음 돌보기: 성향 및 심리 상태 분석

성향검사와 감정 측정을 통해 정서 균형, 자아 이해력, 심리 안정성 평가

2

### 호흡 다듬기: 호흡·감각 상태 및 긴장 반응 설문

스트레스 민감도, 감정 흐름, 회복 탄력성 등 내면 상태 진단

3

### 바른 움직임: 자세·얼굴·움직임 분석

비대칭, 근육 긴장도, 움직임을 바탕으로 신체 정렬과 근골격계 기능 평가

4

### 영양 밸런스: 체질 및 식습관 분석

소화력, 식습관, 피로도, 면역력 등을 종합적으로 진단

5

### 숙면 챙기기: 수면 패턴 및 회복력 측정

수면 습관, 자율신경 균형, 이완 능력 등을 통해 회복력의 기초 상태 확인

# 2일차: 기본 프로그램

1

**마음:** GFAT 검사와 성향별 그룹 활동

| 감정 표현 활동을 통해 자기 인식과 마음의 균형 회복

2

**호흡:** 스마일 호흡 + 감각 명상

| 호흡을 통해 내면을 안정시키고 자율신경 균형 조절

3

**움직임:** 소도구를 이용한 셀프 통증 케어 운동

| 유연성과 정렬을 위한 움직임 패턴 회복

4

**영양:** 성향별 허브차 및 체질 맞춤 식사 제공

| 체질과 소화력에 따라 구성된 맞춤 식단 체험

5

**숙면:** 니시 수면 자세 지도 및 수면 마사지

| 심신을 이완시키는 저녁 명상으로 하루 정리





# 3일차: 통합 루틴 정리 & 마무리

## 나만의 루틴 정리

: 나만의 '회복 루틴 카드' 만들기

: '아침 스마일 호흡 3분 루틴', '일주일에 3회 니시 체조', '자기 전 5분 감사일기 + 수면 아로마 사용' 등

## 퍼스널 기념품 만들기

: 향수, 캔들, 캐릭터 플라워, 테라리움 등 개인 맞춤형 힐링 오브제 제작

## 종료식 & 소그룹 토의

: 캠프 경험 나눔, 기념 촬영, 개인 피드백 제공을 통한 마무리

## Agenda

<i>Lets Your Contents</i> .....	13
<i>Niaruud Manies</i> .....	71
<i>Lest Ide Esulary</i> .....	24
<i>Thooue Ftland</i> .....	08
<i>Whuch Maint</i> .....	85
<i>Dan Lit Psday</i> .....	75
<i>Tanee Byritabe Life</i> .....	48
<i>Dacer of Cont(ants</i> .....	125
<i>Que Sul Moof</i> .....	106
<i>Tue of Elenanc</i> .....	110
<i>Let Fie Canfan Frians</i> .....	111
<i>Tait &amp; Seard</i> .....	537
<i>Fult Synnan Coleation Froons</i> .....	809
<i>Loseal Mammen</i> .....	238
<i>Euvlange Home</i> .....	186
<i>Fair Betties</i> .....	38
<i>Parte of Contents</i> .....	266

# 선택 가능 프로그램

## 1 행사 부스 및 체험형

체험 가능한 웰니스,  
비침습 치료/운동 프로그램

## 2 건강 특강 및 전문가 교육

건강 운동, 생활 습관 교정, 성향 분석,  
근골격계 통증, 당뇨, 암 등

## 3 5단계 회복 원리에 맞춘 단계별 프로그램

- 1. 마음:** 심리·철학적 자기 탐색 / 성향 기반 감성 표현
- 2. 호흡:** 호흡 중심 명상 & 정돈 / 감각 기반 리셋 프로그램
- 3. 움직임:** 자세·정렬 중심 운동 / 트래킹 & 숲 활동 / 수기 & 보조 테크닉
- 4. 영양:** 자연식 실습 & 식이요법 / 감성 식음 콘텐츠
- 5. 숙면:** 수면 환경 / 이완 & 감정 마무리 루틴



# 심리 · 철학적 자기 탐색

성향과 감정을 이해하고, 나를 표현하는 작업을 통해 회복의 출발점인 ‘자기 인식’ 경험.

|↔|

## GFAT 기반 성향 분석

크게 감성/이성 성향으로 나뉘며, 11가지 성향으로 소분류.

검사 시간 2분 내외로, 양측 엄지/검지 지문 스캔으로 선천적 성향 분석.

💬

## 성향 기반 그룹 워크숍

자기 성향 이해 및 성향 특징 별 그룹을 지어 토론 및 활동 워크숍.

👥

## 전문가 자격증 과정

온라인 수업 및 1회 오프라인 수업 후 시험.



# 심리 · 철학적 자기 탐색

성향과 감정을 이해하고, 나를 표현하는 작업을 통해 회복의 출발점인 ‘자기 인식’을 경험.



## 명리학 기반 자연치유

- 타고난 기질과 생체 흐름을 명리학으로 해석
- 건강·감정 리듬에 맞춘 개인 맞춤 치유 전략 수립

## 멈춤을 통한 치유 루틴 - Great Stop

- 반복되는 삶의 흐름 속 무의식적 긴장과 습관 정지 훈련
- 침묵, 호흡, 명상, 자기 성찰 중심의 워크숍 구성



## 생활공간 해석

- 공간의 기운과 정서적 영향 분석 (풍수·채광·동선)
- 삶의 흐름에 맞는 심리 안정 중심 환경 디자인 가이드

## 자기 정체성 스토리텔링 수업

- 나의 성장 서사와 치유의 흐름을 스토리로 정리
- 포럼 참가자의 자기 회복 서사를 발견하게 하는 워크북 방식 수업



# 성향 기반 감성 표현

성향과 감정을 이해하고, 나를 표현하는 작업을 통해 회복의 출발점인 '자기 인식'을 경험.



## 나를 표현하는 향수 만들기

- 성향에 맞는 향과 색을 선택하여 감정을 표현
- 감정 자각과 안정감을 위한 감성 루틴 도구

## 바다유리 디퓨저 만들기

- 향과 색으로 나를 표현하는 자연치유 감성 클래스
- 감정 자극 원리를 이해하고, 향의 치유력 활용

## 감정별 아로마 롤온 만들기

- 집중/진정/활력 중 필요한 감정 상태에 맞는 블렌딩
- 들고 다니며 사용할 수 있는 나만의 포켓 힐링 오일

## 성향 감성 캔들 만들기

- 11가지 성향별 향 & 컬러 조합으로 감정을 시각화
- 공간 속에서 감정 리셋을 돕는 향기 기반 힐링템

# 성향 기반 감성 표현

성향과 감정을 이해하고, 나를 표현하는 작업을 통해 회복의 출발점인 '자기 인식'을 경험.



## 벌레는 멀리, 향기는 내 곁에

- 기피제와 릴렉싱 오일을 직접 배합하며 제작
- 생활 속 자연치유 루틴을 위한 휴대용 힐링 아이템

## 자연을 담은 성향 맞춤형 수분크림 만들기

- 피부 타입과 성향에 맞춘 자연 유래 보습 크림 DIY
- 촉각 + 향기 자극을 통해 자가 치유 감각을 깨우는 감성 클래스

## 정화 · 충전 · 치유를 담은 힐링 솅바 만들기

- 감정 상태(정화/충전/치유)에 따라 비누 성분 & 향기 구성
- 손으로 직접 만드는 감각 회복 수업, 자존감 향상 효과

## 감정의 향기 엽서 만들기

- 나에게 주는 작은 편지, 감정과 향기를 담은 엽서 제작
- 메시지와 향기를 함께 전달하는 감정 표현 클래스

# 성향 기반 감성 표현

성향과 감정을 이해하고, 나를 표현하는 작업을 통해 회복의 출발점인 '자기 인식'을 경험.



## 성향 캐릭터 플라워

- 현재 감정을 시각적 캐릭터와 꽃으로 표현
- 감정 상태를 인식하고 수용하는 미적 표현 활동

## 나를 담은 테라리움

- 회복 탄력성과 감정 안정의 상징, 식물과 연결된 표현
- '자기 회복 정원'을 직접 설계하는 감성 조형 활동

## 내 안의 바람을 담은 풍경

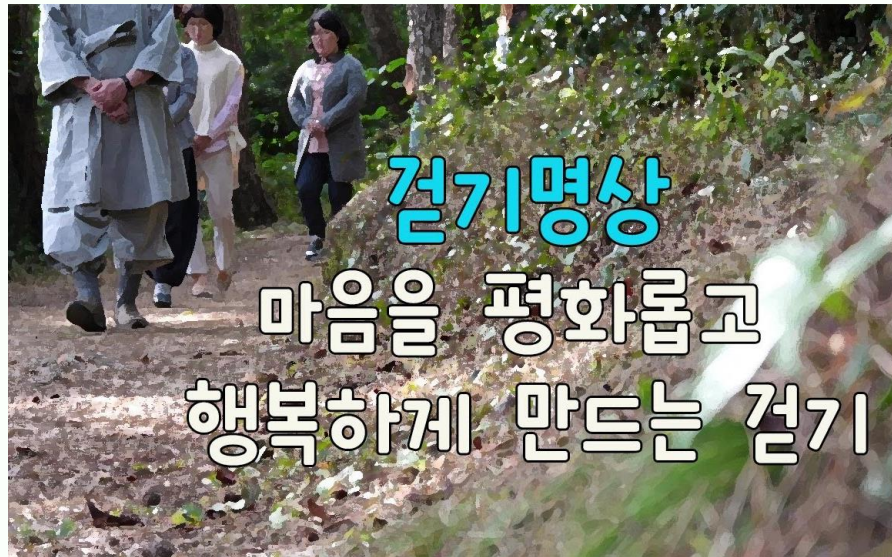
- 이끼의 생존 구조를 통해 감정 안정과 회복 탄력성을 상징적으로 체험
- 나만의 치유 정원을 설계하는 감성 공간 표현 활동

## 그린 테라피: 식물과 나의 연결 찾기

- 성장 방식, 색깔, 환경을 관찰하며 감정·성향과 연결
- 식물을 통해 나의 회복 방향성과 감정 균형 요소를 찾아보는 감성 리셋 활동

# 호흡 중심 명상 & 정돈

호흡, 감각 자극, 명상을 통해 내면을 정돈하고 감정과 에너지 흐름의 균형을 맞춥니다.



## IFC 스마일 호흡

- 표정과 자세를 함께 정렬하는 IFC만의 호흡법
- 얼굴 근육을 활용한 감정 전환 훈련 + 깊은 호흡

## 감각을 깨우는 숲명상 & 자연호흡

- 시각·청각·촉각 감각 확장을 통한 몰입형 명상
- 향기·소리·촉감에 주의를 기울이며 감각 리셋

## 니시 복식호흡 / 침묵 걷기

- 배 중심 복식호흡으로 장기 자극 + 긴장 완화
- 숲길을 걷는 침묵 명상으로 감정 흐름 정돈

## 오늘의 나를 돌아보는 향기 명상

- 내가 선택한 향기를 중심으로 감정을 바라보는 자기 중심 명상
- 명상 후, 자신에게 전하는 메시지 카드를 통해 감정 정화

# 감각 기반 리셋 프로그램

호흡, 감각 자극, 명상을 통해 내면을 정돈하고 감정과 에너지 흐름의 균형을 맞춥니다.



## 나의 감각 우선순위 찾기 - 오감 리셋 클래스

- 성향에 따라 예민한 감각을 인식하고, 나에게 맞는 리셋 자원 찾기
- 감각은 마음의 언어, 감각 기반 자기 이해 & 셀프 힐링

## 음악요법 & 뇌의 감정 반응

- 감정 이완을 유도하는 힐링 뮤직과 감정 전환 훈련
- 신체 감각과 연결된 뇌파 기반 음악 테라피 이론 + 체험 실습

## 식물로 감정 표현하기 - 오감 플라워 테라피

- 꽃과 식물의 향기·촉감·색상을 활용한 감정 탐색 콘텐츠
- 내면 감정 표현을 유도하고, 정서적 안정감을 회복하는 플랜트 테라피

## 감정 색상 팔레트 만들기 (컬러 테라피 워크숍)

- 기본 11가지 성향에 어울리는 색상을 제시하고,
- 나의 감정에 맞는 색을 조합해 '오늘의 감정 팔레트' 제작

# 자세 · 정렬 중심 운동

신체의 구조적 정렬과 움직임 을 통해 몸의 리듬을 되찾고 통증 없는 몸을 만들어갑니다.



## 필라테스 / 요가 / 스트레칭

- 몸 전체의 정렬 감각과 유연성 회복을 위한 기본 루틴
- 고령자·초심자도 참여 가능한 움직임 완화 프로그램

## 니시 체조 (합장합척, 금봉어, 모관 운동)

- 척추 리듬을 회복하고 근막 경선을 따라 정렬을 회복
- 통증 감소와 체형 안정감을 동시에 추구하는 심층 운동

## 척추 웨이브, 근막경선 정렬 운동

- 자연치유의 흐름을 따르는 셀프 정렬 운동법
- 순환 자극 + 체형 회복을 위한 생활 속 움직임 루틴

## 페이스 리얼핏 클래스

- 얼굴·몸통·골반의 정렬을 통합한 얼굴 중심 운동
- 표정 근육·림프 순환·자세 교정이 연결된 얼굴 균형 회복법

# 트래킹 & 숲 활동

신체의 구조적 정렬과 움직임을 통해 몸의 리듬을 되찾고 통증 없는 몸을 만들어갑니다.



## 자연과 함께 걷는 감각 트래킹

- 시선·소리·발바닥 감각을 깨워 숲과 연결.
- 성향에 따라 속도와 방식 조절로 감정 리듬 회복.

## 자연명상 포스터 만들기

- 트래킹 중 명상 하는 모습 촬영.
- 트래킹 후 느낀 감각·감정을 글로 정리하여 포스터 만들기.

## 숲에서 나를 찾는 치유 해설 체험

- 숲의 자원을 활용해 감정 안정과 회복 유도.
- 성향별 민감 감각 중심으로 자연을 깊게 체험.

## 감각 수기 워크 & 나무 터치 테라피

- 숲속 나무 표면, 잎사귀, 흙 등을 손으로 직접 만지며 감각 이완.
- 촉각 기반 감정 정화와 자기 안정감을 회복하는 테라피 활동.

# 수기 · 보조 테크닉

신체의 구조적 정렬과 움직임 을 통해 몸의 리듬을 되찾고 통증 없는 몸을 만들어갑니다.



서로 직접 해주면서 배우는 안마교실  
**마사지 데이트** ♥



10cm 1자형 테이프를 1번 테이핑 위쪽에 같은 방법으로 나란히 붙인다.



## 자세관리 커플 마사지 배우기

- 서로의 자세와 근육 상태를 확인하며 손으로 정렬을 돕는 체험형 수기 교육

- 생활 속 셀프 관리로 이어지는 실용적 회복 테크닉, 커플/가족 참여형  
**소도구 릴리즈 테크닉**  
루틴

- 폼롤러, 테니스볼 등 간단한 도구로 근막 긴장을 해소하는 셀프 수기 루틴

## 모던 테이핑

- 얼굴·몸의 비대칭과 긴장을 완화하는 기능성 테이핑 실습  
- 간단한 근막 해부학 이론과 함께 적용 포인트를 익히는 실전

수업  
**팔사 테크닉**

- 얼굴 및 림프 순환을 촉진하여 부기 완화, 근막 이완, 피부 긴장 완화에 효과

# 자연식 실습 & 식이요법

식사는 단순한 섭취가 아닌 회복의 에너지 공급이며, 체질과 감성에 맞는 식습관으로 몸과 마음을 조율합니다.



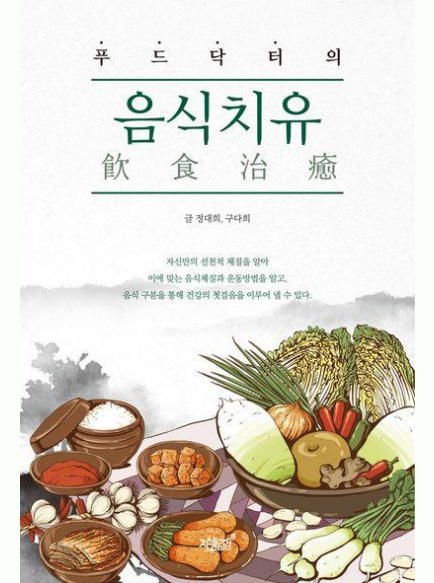
## 베리류, 견과류

베리류, 견과류에 함유돼있는 폴리페놀 성분은 염증을 감소시키고 장내 미생물 환경에 긍정적인 영향을 줌



## 통곡물, 해조류

깻질, 씨앗, 뿌리째 먹는 야채나 해조류 등에는 식이섬유가 풍부해 미생물의 먹이가 되며 장 정맥 회복·보존과 장내 노폐물 배출에 도움



## 니시 식사법 [잡곡, 생야채, 해조류, 무침가물 식사]

- 자연 치유를 위한 니시의 식사 철학을 바탕으로 한 자연 해독 식단 체험
- 체내 염증 완화와 소화 기능 회복을 위한 심신 연계형 식습관 실습

## 메디푸드 [해독주스, 생식 체험 포함]

- 면역 증진을 위한 기능성 자연식 조리법 실습
- 소화기 건강과 영양 밸런스를 고려한 테라피성 식단 구성법 체험

## 장 건강 중심의 자연식단

- 장(腸)은 제2의 뇌라는 철학을 바탕으로 식단 해독 체계를 설계
- 감정 안정과 장기 기능 향상을 연결하는 심신 힐링 루틴

## 푸드 닥터: 음식으로 몸을 다스리는 처방

- 체질과 증상에 따른 맞춤형 자연식 코칭
- 식이요법의 이론과 실재를 아우르는 생활형 영양 가이드

# 감성 식음 콘텐츠

식사는 단순한 섭취가 아닌 회복의 에너지 공급이며, 체질과 감성에 맞는 식습관으로 몸과 마음을 조율합니다.



## 약용식물 해설

- 약용식물의 효능과 활용법을 배우는 자연 기반 건강관리 콘텐츠
- 지역 자원과 연계 가능한 로컬 웰니스 콘텐츠 개발형 수업

## 정서별 허브 블렌딩 워크숍

- 성향과 감정 상태에 따라 차별화된 허브티를 직접 조합하고 시음
- '긴장 완화', '면역 활성화', '숙면 유도' 등 주제별 루틴화 가능

## 오감 간식 만들기 클래스

- 시각·촉각·미각을 자극하는 수제 간식 (천연 에너지볼, 무설탕 쿠키 등)
- 감정 상태를 반영한 색상/재료 매칭법을 함께 학습

## 약초 트래킹 + 즉석 허브차 추출 체험

- 지역 자연에서 자생 약초를 탐색하고, 바로 티 블렌딩
- 숲치유 + 식이요법을 결합한 현장 체험형 콘텐츠

# 수면 환경

깊은 휴식 없이는 진정한 회복이 이루어지지 않습니다. 감정 정리와 숙면 루틴을 통해 회복을 정착시킵니다.



## 수면 체조

- 수면 전 신체 이완을 돕는 체조로, 교감신경 진정과 숙면 유도
- 정리된 움직임으로 수면 루틴에 리듬을 만드는 힐링 콘텐츠

## 디지털 디톡스

- 스마트폰, 블루라이트 차단, 알람 차단 등 수면 방해 요소 제거 루틴
- 숲 트래킹, 자연소리 기반 명상 등과 연계하여 감각 회복 병행

## 수면 환경 정비

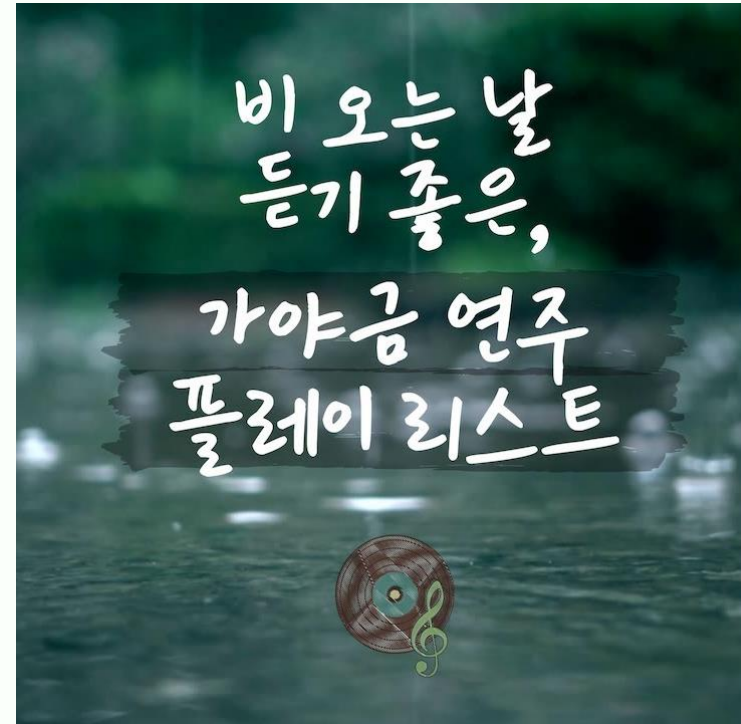
- 조도·온도·소리·향 등을 활용한 수면 공간 셋팅 가이드
- 취침 전 감정 안정 활동(감사일기, 아로마 등)과 연계 가능

## 니시 수면 자세 가이드 (목/다리 받침대 활용)

- 니시의학 기반 '수면 시 척추 정렬'을 위한 자세와 받침대 사용법
- 수면 중 통증 완화 + 순환 개선을 위한 포지션 훈련 포함

# 이완 & 감정 마무리 루틴

깊은 휴식 없이는 진정한 회복이 이루어지지 않습니다. 감정 정리와 숙면 루틴을 통해 회복을 정착시킵니다.



## 감사 일기 + 정리 명상

- 하루를 돌아보고 감정을 정리하는 마무리 감정 안정 루틴
- 감사 일기 작성과 함께 자기 인식 → 수면 안정 흐름 유도

## 힐링 사운드 수면 플레이리스트 만들기

- 참가자 성향에 맞는 자연 소리, 음악을 수면 루틴으로 편성
- 디지털 디톡스+이완 효과 강화

## 수분크림을 활용한 마무리 마사지 루틴

- 병풀, 시어버터 등 천연 식물성 성분 수분크림 사용
- 자율신경을 진정시키는 얼굴 릴랙싱 셀프 마사지 가이드 포함

## 나만의 수면 키트 제작 워크숍

- 숙면용 아로마·크림·수면안대 등을 키트 형태로 제작
- 체험 후 집에서도 활용 가능한 지속 가능한 루틴화 유도

## 전문 강사 양성 교육 과정

# CMT 임상도수의학회 근골격계 통증 재활 교정



### 일반인 대상 체험 프로그램

- 병원을 연계한 도수치료 시행 및 컨설팅
- 통증 관리 소도구 운동 클래스
- 자세/체형 교정 운동 클래스

### 치료사 대상 교육 프로그램

- CMT 정규반: 이론은 온라인 + 실습은 오프라인으로 진행  
[경추, 흉요추, 골반 파트]로 나누어 48시간 수업
- 카이로프랙틱 촉진법: 척추편(5시간) / 근막경선편(5시간)
- 도수치료 소개 원데이 특강

# 전문 강사 양성 교육 과정

# IFC 국제얼굴교정학회

# 안면 비대칭 및 축소



## 일반인 대상 체험 프로그램

- 원데이 클래스(50분): 얼굴 비대칭/ 축소를 위한 평가 중심 클래스
- 얼굴 운동 정규반(6회): 자세 기반 안면 비대칭 전신 균형 운동, 스마일 호흡(스마일 트레이닝+ 복식 호흡 + 유잉 + 안구 운동)
- 1:1 수기 관리(50분): 얼굴·목·두개골 연계한 맞춤형 수기 관리

## 전문가 대상 교육 프로그램

- IFC 통합 과정: 이론은 온라인 + 실습은 오프라인으로 진행 [얼굴 해부학, 촉진법, 정렬법, 축소법] 과목으로 24시간 수업.
- 카이로프랙틱 촉진법: 척추편(5시간) / 근막경선편(5시간)

## 전문 강사 양성 교육 과정

# 니시의학: Nishi Medicine 해독/면역/자연치유력 강화!!



### 일반인 대상 체험 프로그램

- 자연치유력 강화 “2박3일 캠프” - 몸이 스스로 회복하는 힘
- 난임을 위한 자연임신 “3박4일 캠프” - 엄마와 아기를 위한 자연임신
- 아토피/건선 자연치유 “2박3일 캠프”
- 암/난치병 자연치유력 극대화 및 재발 방지 “4박5일, 9박10일 캠프”

### 치료사 대상 프로그램

- 전통 니시의학 기반 자연치유 실전과정 (기초 8주)  
: 니시의학의 4대 원칙/6대 법칙, 자연치유 핵심 원리
- 자연치유 지도자를 위한 통합치유 전문가 과정 (심화 12주)  
: 50년 5만명 이상의 임상 기반 식이요법/운동요법/생활요법 노하우
- 의료인 대상 통합치유 컨설팅  
: 양방/한방병원 질병별 자연치유 병행 프로그램 및 시스템 교육

“손태경 통합치유연구원” 참조 부탁드립니다.