



2026年  
疗愈活动方案





## 活动背景

当下快节奏、高压力环境下，个体普遍面临焦虑、内耗、亚健康（睡眠障碍、脱发等）及意义感缺失的困扰，团体则存在懒散、协作不畅、凝聚力弱等问题，而市场疗愈资源零散，无法满足长期养护及团体需求。

为此，我们发起疗愈系列活动，帮助个体舒缓身心、找回力量，帮助团体破解困境、提升凝聚力。



活动内容

心理疗愈

身体疗愈

自然疗愈

人文疗愈



# 心理疗愈



抑郁焦虑



婚恋情感



家庭矛盾



亲子关系



自我成长

# 身体疗愈



## 正念冥想

缓解压力 释放  
情绪 调整睡眠



## 颂钵疗愈

借助颂钵调理身  
心，缓解身体淤  
堵。



## 禅茶疗愈

通过禅茶等国学  
文化，帮助人们  
重拾内心力量。



## 绘画疗愈

运用心理学的技  
术，疏导情绪，  
改善体感。

# 自然疗愈

森林疗愈

01

02

温泉疗愈

登山疗愈

03

04

水上疗愈

采摘疗愈

05

06

野外写生

# 人文疗愈

## 团体压力释放

踩气球  
砸西红柿  
捶打沙袋

## 指尖缓解焦虑

捏泥人、做拼豆、  
做中药香囊、插花、  
做酵素、打香篆

## 捉住内啡肽

通过运动释放内啡肽，让人产生快乐的感觉。

## 神秘卡牌

借助卡牌了解潜意识，与自己的潜意识对话。

# 针对人群

## 个人

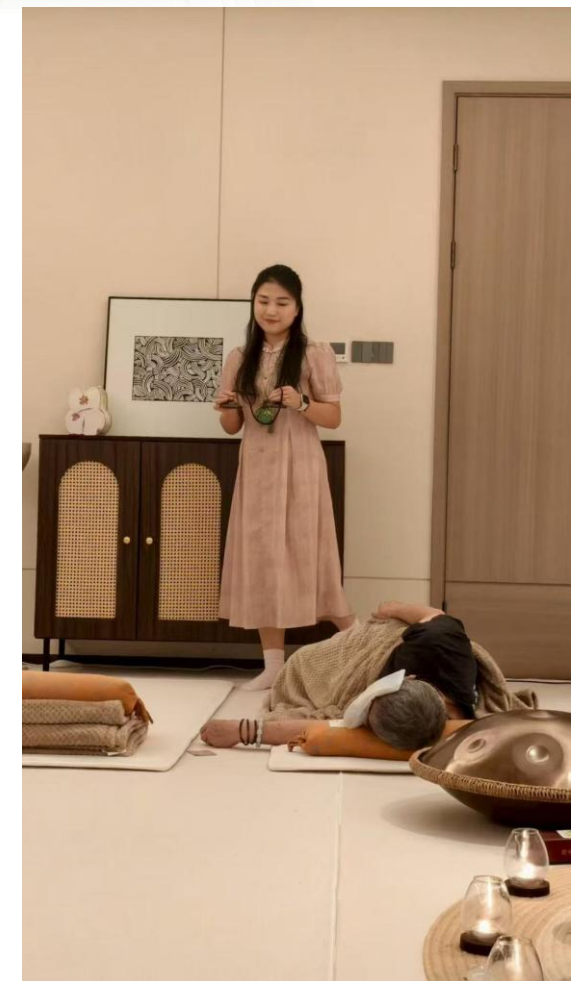
- 1、解决情绪内耗，实现情绪自主。
- 2、解决自我认知偏差，找回内在力量。
- 3、解决意义感缺失，重建生活秩序。



## 团体

- 1、解决团体懒散懈怠问题，激活团体动力。
- 2、解决协作与沟通不足的问题。

# 成功案例



# 全国活动



台州



乌镇



杭州

# 团队建设



