

SEOUL WELLNESS 3D2N

首尔疗愈康养之旅 (3天2夜)

A woman with blonde hair, wearing a grey long-sleeved top and colorful patterned shorts, is captured in a dynamic yoga pose (Warrior II) in a forest. She is standing on a forest floor, with one leg extended forward and the other back, arms raised high. The background is filled with tall, slender trees, and the sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The overall atmosphere is peaceful and rejuvenating.

Seoul

身心疗愈 · 静心冥想 · 森林疗愈 · 温泉养生



— Itinerary —



DAY 1 | 都市疗愈 URBAN WELLNESS

◆ 首尔林疗愈 Seoul Forest Wellness

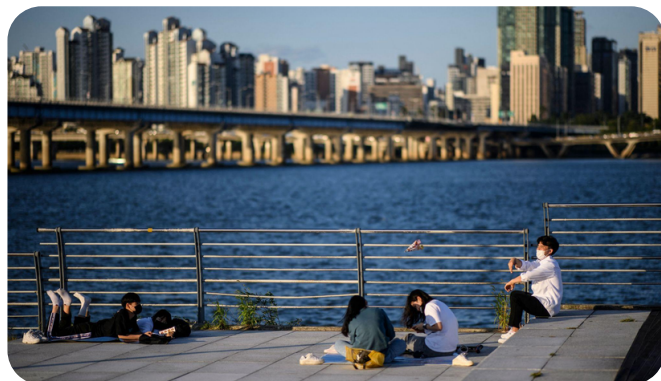
走进首尔最具代表性的城市森林，在专业导师带领下体验森林疗愈步行与静心冥想课程。漫步绿意盎然的林间步道，放慢脚步、调整呼吸，在都市中感受大自然带来的宁静与身心平衡。

◆ 圣水洞 Wellness Café & 芳疗体验

前往充满设计感的圣水洞，在特色 Wellness Café 享用健康饮品，并体验芳香疗法课程，透过天然植物精油舒缓压力，放松身心，感受现代都市中的慢生活。

◆ 汉江公园夕阳疗愈 Hangang Wellness Evening

傍晚来到汉江公园，体验轻松的河畔步行或游船，欣赏盘浦大桥月光彩虹喷泉，在夕阳、音乐与灯光交织下，为一天的疗愈旅程画下美好句点。



DAY 2 | 自然疗愈 FOREST & SPA RETREAT

◆ 晨静树木园 The Garden of Morning Calm

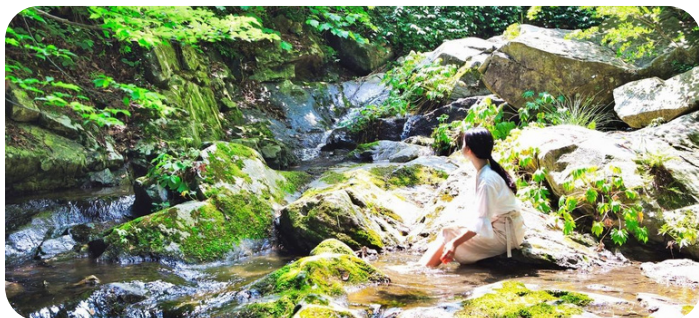
漫步韩国最具代表性的疗愈庭园，在森林与花园间进行森林疗法体验。丰富的植物景观与四季花卉营造出宁静舒适的环境，让身心彻底放松，感受自然疗愈的魅力。

◆ 香草疗愈园 Herb Island

来到充满香草芬芳的疗愈园区，体验香草足浴、芳香疗法及植物精油等 Wellness 项目，在自然香气中舒缓压力，享受身心放松的悠闲时光。

◆ 酒店Spa&桑拿体验 Hotel Spa& Sauna

入住舒适酒店后，享受韩式 Spa、桑拿及 Wellness 设施，让身体彻底放松，体验韩国独具特色的养生文化。



DAY 3 | 心灵静修 MINDFUL ESCAPE

◆ 津宽寺&恩平韩屋村 Jingwansa Temple& Eunpyeong Hanok Village

探访拥有千年历史的津宽寺，体验韩国传统 Temple Stay 文化，透过静坐冥想、茶道及寺院礼仪感受内心平静。随后漫步恩平韩屋村，在北汉山脚下欣赏韩屋建筑与自然景观，为旅程留下宁静而深刻的回忆。



JOURNEY HIGHLIGHTS

 森林疗愈体验 |  静心冥想课程
 韩式 SPA 养生 |  身心平衡之旅

旅程说明:

项目	内容
行程天数	3天2夜
成团人数	2人起
出发日期	全年运营
酒店安排	四星级酒店
用餐安排	早餐2次
交通方式	全程专属旅游车辆 或 司兼导
导游服务	中 / 英 / 日文等（可选）
预约方式	实时在线预约
电子凭证	QR Code电子确认单
产品价格	全行程统一

温馨提示 Travel Notes :

- 行程顺序可能因天气、交通或景点开放情况进行适当调整。
- 图片仅供参考，实际安排以当地接待为准。
- 酒店将安排同级住宿，如遇满房将更换同等级酒店。
- 请妥善保管个人证件及贵重物品。