

THE CLUB

DECEMBER
2022

12

Your sanctuary
for the senses



DECEMBER
2022

12



CONTENTS

NOTICE	3 - 7
PEOPLE	8
CULTURE	11
SPA & GALLERY	12 - 14
RECREATION	15 - 17
KIDS CLUB ACTIVITIES	18 - 19
DINING OFFERS	20 - 24
MONTHLY CURATION	25 - 27

Club Monthly Closing Day

2022년 12월 6일 (화) / December 6 (Tue) 2022

휴관 시설

피트니스, 사우나, 사우나 라운지, 골프레인지, 델리 앤, 멤버스 라운지, 클럽 컨시어지, 키즈클럽

정상 운영 시설

실내 수영장, 스파 & 갤러리, 클럽 멤버스 레스토랑

Closing Facilities

Fitness, Sauna, Sauna Lounge, Golf Range, Deli &, Member's Lounge, Club Concierge, Kids Club,

Operating Facilities

The Indoor Pool, Spa & Gallery, Club Member's Restaurant

Sauna Family Day

2022년 12월 11일 (일), 25일 (일) | December 11 (Sun), 25 (Sun) 2022

만 10세 이하의 자녀는 부모 동반 하에 입장이 가능하며,

24개월 이상의 어린이는 성별에 맞는 사우나 이용을 부탁드립니다.

Children aged 10 and under may enter with parental supervision

and those who are older than 24 months are required to use the Sauna proper for their gender.

Golf Range Operating Hours

골프레인지 운영 시간 06:00 - 22:00 (직원 상주 시간 07:00 - 21:00)

1 ——— 2022 오아시스 아이스링크



기간 2022. 12. 10 (토) - 2023. 2. 19 (일)
 시간 11:00 - 19:00 * 12월 금요일 및 토요일은 연장 운영 (11:00 - 21:00)
 이용 가격 및 이용 안내

구분	아이스링크 이용권		스케이트 대여료	입장권 (커피 또는 핫초코 포함)
	주중 (월 - 금)	주말 및 공휴일		
회원	무료	무료	₩ 15,000	-
회원 게스트 및 투숙객	₩ 13,000	₩ 16,000	₩ 20,000	₩ 15,000
일반 고객	₩ 26,000	₩ 32,000	₩ 20,000	₩ 15,000

- ※ 오아시스는 아이스링크 이용권 (스케이트 이용) 또는 입장권 (스케이트 미이용)을 구매하신 고객에 한하여 입장 가능합니다.
- ※ 입장권에는 웰컴 드링크 1잔이 포함됩니다. (아메리카노 또는 핫초코)
- ※ 3세 이상 13세 이하의 어린이는 반드시 보호자의 동반 하에 입장이 가능합니다.
- ※ 안전상의 이유로 스피드 스케이트의 반입이 불가하며, 아이스링크 이용 시 장갑을 필수로 착용해야 합니다.
- ※ 외부 음식 및 유모차의 반입, 반려견의 출입이 제한됩니다.
- ※ 오아시스 아이스링크는 전 구역 금연입니다.
- ※ 오아시스 아이스링크는 기상 상태 및 이벤트 등으로 인해 입장이 불가할 수 있으니 사전에 이용 가능 여부를 확인하여 주시기 바랍니다.
- ※ 회원 1인당 아이스링크 게스트 무료 입장 초청권 3매가 지급됩니다.

오아시스 아웃도어 키친

오아시스 아웃도어 키친에서는 추위를 잊게 할 다양한 푸드 메뉴를 즐길 수 있습니다.

시간 11:00 - 19:00 (Last order 18:00) * 상시
 11:00 - 21:00 (Last order 20:00) * 12월 금, 토에 한해 연장 운영

문의 02 2250 8000



BANYAN TREE
CLUB & SPA SEOUL

Dear My Dear

반얀트리 회원 송년의 밤

날짜	2022년 12월 12일 (월)
시간	19:00 - 22:00 (18:30부터 입장 가능)
프로그램	1부 만찬 2부 공연 3부 행운권 추첨
장소	크리스탈 볼룸
가격	회원 18만원 회원 동반 비회원 20만원 10인 테이블 170만원 *다너 코스 포함
출연자	라포엠(LA POEM)
문의	02 2250 8077, 8078

2 ——— 2022 객실 바우처 및 레스토랑 바우처 유효기간 안내

2022년 객실 바우처 및 레스토랑 바우처의 유효기간은 2023년 1월 31일까지입니다. 유효기간이 지난 바우처는 소멸 처리되며 기간 연장 및 기타 혜택으로 대체 불가하오니 반드시 기한 내에 바우처를 사용하시기 바랍니다.

유효기간 2022년 2월 1일 - 2023년 1월 31일 (12개월 간)

※ 유효기간은 예약일이 아닌 사용일 기준이며, 객실 예약 상황에 따라 희망하는 날짜에 예약이 불가한 경우에도 유효기간 연장은 불가합니다.

문의 회원사업팀 02 2250 8084, 8085 객실 예약과 02 2250 8000

3 ——— 멤버십 포인트 안내

멤버십 포인트 소멸 안내

멤버십 포인트의 유효기간은 적립일이 속한 해의 다음해 12월 31일까지이며 유효기간 내 사용하지 않은 포인트는 자동으로 소멸됩니다. 2021년 1월 1일부터 12월 31일까지 적립된 멤버십 포인트의 유효기간은 2022년 12월 31일까지이며 소진되지 않은 포인트는 2023년 1월 1일자로 일괄 소멸되오니 소멸 전 사용하시어 불이익이 없으시기 바랍니다. 유효기간 만료로 소멸된 포인트는 복구되지 않습니다.

*멤버십 포인트 적립내역 및 소멸 예정 포인트는 모바일 어플리케이션 My Page에서 확인하실 수 있습니다.

멤버십 포인트 사용 안내

- 보유 가용 포인트가 5,000포인트 이상일 경우 포인트를 이용하여 현금처럼 사용 가능합니다.
- 회원카드를 소지한 경우에 한해서만 포인트 사용이 가능합니다.
(*마그네틱 카드, 회원 어플리케이션 모바일 카드)
- 적립된 포인트를 사용할 경우 사용하신 포인트만큼 가용 포인트를 차감합니다.
- 포인트 사용이 제외되는 일부 업장 및 상품이 있을 수 있습니다.

문의 회원사업팀 02 2250 8084, 8085

4 ——— 회원정보 업데이트 안내

회원님께 필요한 공지사항 및 중요 정보를 정확하게 안내할 수 있도록 회원님의 주소 및 연락처 정보를 업데이트하여 주시기 바랍니다. 2023년 연회비 청구서가 등록된 자택 및 회사 주소지로 우편 발송될 예정이오니, 주소지가 변경되었을 경우 필히 알려 주시기 바랍니다. 회원 정보를 변경하지 않아 생기는 불이익에 대해서는 책임지지 않습니다. 또한, 클럽 컨시어지에서 본인확인용 사진 촬영 및 등록이 가능하오니 최근 사진으로 갱신하여 주시길 부탁드립니다.

문의 회원사업팀 02 2250 8084, 8085

Notice

5 ——— 2023년 멤버십 포인트 우수회원 선정 안내

반얀트리 서울을 이용해 주시는 회원 여러분께 진심으로 감사 드립니다. 1년 간 반얀트리 클럽 앤 스파 서울에서 적립하신 멤버십 포인트가 일정 수준 이상이 되면 다음해 우수회원으로 모십니다. 우수회원은 등급에 따라 전용 서비스와 바우처 제공 등 다양한 혜택을 드립니다. 우수회원께만 제공되는 프리미엄 혜택을 누리보십시오.



2023 우수회원 선정 기준: 2022년 1월 1일 - 2022년 12월 31일까지의 연간 누적 포인트

Gold-Honor Member	포인트 최다 적립 회원
Gold Member	80만 포인트 이상 적립 회원
Silver Member	50만 포인트 이상 - 80만 포인트 미만 적립 회원

※ 상기 기준은 2023년 우수회원 선정 기준이며 매년 변경될 수 있습니다.

회원 공지 방법 대상자 개별 컨택 및 2023년 2월 뉴스레터 공지

2023 우수회원 혜택 제공 기간 2023년 2월 1일 - 2024년 1월 31일

우수회원 혜택

Gold-Honor Member	연간 무료 발렛 파킹 서비스, 반얀트리 서울 무료 투숙권 1매, 멤버스 라운지 무료 아메리카노 (본인에 한함), 레스토랑 바우처 20만원권 1매
Gold Member	연간 무료 발렛 파킹 서비스, 멤버스 라운지 무료 아메리카노 (본인에 한함), 레스토랑 바우처 10만원권 1매
Silver Member	무료 발렛 쿠폰 12매, 레스토랑 바우처 5만원권 1매

※ 매년 1월에 우수회원이 선정됩니다.

※ 우수회원 발렛파킹 쿠폰은 양도 불가합니다.

문의 컨시어지 02 2250 8077, 8078

6 ——— 비트윈(BTWIN) 가입 프로모션

비트윈(BTWIN)은 반얀트리(Banyan Tree)의 'BT', Food & Beverage 와 Spa의 두 가지 주요 혜택을 상징하는 단어인 'Twin' 이 결합된 단어로 BTWIN 멤버십의 혜택을 상징합니다. 전세계에서 인정 받은 반얀트리 스파의 다양한 프로그램과 레스토랑, 객실의 서비스를 더욱 특별한 혜택으로 누릴 수 있는 반얀트리 서울의 연간 멤버쉽입니다. 모든 멤버가 누릴 수 있는 합리적인 기본 혜택이 제공되며 라이프 스타일에 따라 Orange (오렌지), Green (그린), Purple (퍼플), Gold (골드) 4가지 타입 중 선택하실 수 있습니다. 반얀트리 서울 회원 분들과 회원 추천 지인 분들께는 최초 신규 가입시 추가 혜택이 제공됩니다.



기간 2022년 12월 1일 (목) - 2023년 1월 31일 (화)

대상 반얀트리 서울 회원 또는 회원 추천 지인

혜택 연회비 10% 할인 혜택 제공

기프트권 제공: 그린 5만원권 퍼플 10만원권

* 최초 신규 가입의 경우에만 적용

문의 02 2250 8252, 8253

Interview

이고갤러리 - 백정림 대표 인터뷰

반얀트리 클럽 앤 스파 서울에서 매월 넷째주 목요일
다양한 주제의 앤틱 테이블 세팅 클래스를 진행해 주시는 이고갤러리의 대표,
백정림 회원님을 만나 따뜻한 이야기를 나누었습니다.



안녕하세요, 이고갤러리 대표 백정림입니다.

앤틱을 매개체로 따뜻하고 품격있는 홈문화가 많은
분들의 가정으로 퍼져나가기를 바라는 마음으로
시작한 하우스갤러리 이고가 어느덧 오픈 10년차를
맞게 되었습니다. 이고갤러리를 통해서 다양한
분야의 인문학과 하이엔드 앤틱 컬렉션을 감상할 수
있는 고품격 문화 소사이어티를 운영하고 있습니다.

**회원님께서 운영중인 '이고갤러리'에 대해서도
설명해주실 수 있을까요?**

하우스갤러리 이고는 동서양 앤틱을 전시하며,
인문학과 함께하는 앤틱 테이블 스타일링 클래스를
운영하고 있습니다. 앤틱 애호가들과 테이블 웨어
속의 숨은 역사 이야기를 나누고, 앤틱 컬렉션과 함께
티파티를 즐기며 홈 인테리어와 따뜻한 홈문화에
대한 정보를 공유합니다.

**앤틱 테이블 세팅 클래스 라는 주제가 생소한데요,
이러한 클래스를 진행하시게 된 계기가 궁금합니다.**
훌륭한 품성을 가진 2세는 미학을 사랑하고 문화를
즐기는 부모님과 그 가족이 함께하는 정성이 담긴
식탁의 대화가 있어야 가능하다고 생각합니다.
식구라는 말이 말해주듯 식탁문화가 없는 홈문화는
있을 수가 없다고 생각합니다. 쉽게 돈으로 살 수 없는
세월의 흔적을 가지고 있는 귀한 그릇으로 아름다운
식탁을 꾸며 가족과 지인에게 선사하는 것은 삶의
보석같은 순간이 될 것입니다.

회원님께서 생각하시는 앤틱의 매력은 무엇인가요?

물건이 넘쳐나는 소비 과잉의 시대에 앤틱 안에는
돈으로 살 수 없는 세월의 흔적을 느낄 수 있습니다.
또한 귀하게 만들어져 백년을 넘게 쓰여진 하이엔드
앤틱을 사용할 때 그 속에 담겨진 정겨운 삶의
이야기와 무한의 에너지를 전해 받을 수 있습니다.
앤틱 컬렉션은 평범함에 대치되는 구별된 너만의
문화적 취향을 충족시킬 수 있는 최고의 취미이자
앤틱의 가치상승으로 인한 투자라고 할 수 있습니다.

집에서도 간단하게 즐길 수 있는 홈 문화가 있을까요?

온 가족이 모일 수 있는 이벤트로 한 달에 한번
엄마표 애프터눈 티파티를 열어보는 것은 어떨까요.
그릇장을 차지하고 좀처럼 세상 구경을 하지 못했던
예쁜 찻잔을 꺼내어 아름답게 꾸미고 모처럼 가족과
함께하는 티타임이야말로 가장 소중한 추억이 될
것입니다.

앞으로의 계획이 궁금합니다.

오픈 10년차를 맞이하는 하우스 갤러리 이고는
따뜻하고 품격있는 홈문화를 앞으로도 계속 전달하고
싶습니다. 특히 골프와 쇼핑으로 여가를 보내는 것에
익숙한 많은 분들께 테이블 세팅과 식탁문화 그리고
역사 속 이야기의 재미를 선사하고 싶습니다. 이고
갤러리는 한 달에 한번 동화같은 힐링의 시간을
선사할 것입니다.

클래스 안내



'아티너스'와 함께하는 유화 클래스

반안트리 클럽 앤 스파 서울의 인기 클래스인 유화 클래스에 함께할 회원을 모집합니다. 덧칠할수록 변해가는 색과 질감으로 나의 생각을 마음껏 표현해 보세요.

날짜 2022년 12월 5일 (월) - 12월 26일 (월) * 매주 월요일
시간 10:00 - 13:00, 14:00 - 17:00
강사 최민건 대표
가격 회원 400,000원, 비회원 440,000원
 (4회 기준, 재료비 포함)
장소 키즈클럽 액티비티룸 (클럽동 5F)
문의 클럽 컨시어지 02 2250 8077



유상일 강사와 함께하는 2:1 드럼클래스

일상 속 쌓인 스트레스를 한 방에 날릴 수 있는 성인 '드럼 클래스'가 새롭게 개강합니다. 올 연말에는 사랑하는 가족, 친구와 함께 신나는 연주로 삶의 활력을 더해보세요.

날짜 2022년 12월 2일 (금) - 2023년 1월 13일 (금) * 매주 금요일
시간 18:00 - 18:50, 19:00 - 19:50
강사 유상일 강사
가격 7회 420,000원
장소 키즈클럽 블루룸 (클럽동 5F)
문의 클럽 컨시어지 02 2250 8077



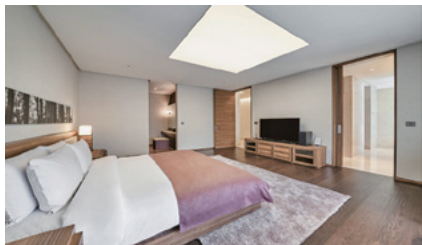
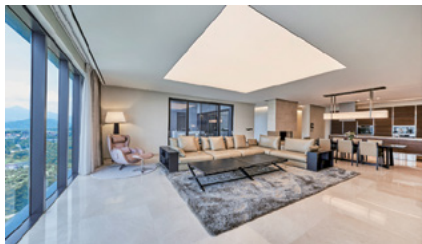
'이고갤러리'와 함께하는 앤티크 테이블 세팅 클래스

매월 넷째주 목요일 다양한 주제의 앤티크 테이블 세팅 클래스를 선보입니다. '벨에포크 아름다운 시간여행'을 주제로 진행되는 12월 클래스에 많은 기대와 관심 부탁드립니다.

날짜 2022년 12월 22일 (목)
시간 15:00 - 17:00
강사 갤러리 이고 (이古) 백정림 대표
가격 회원 100,000원, 비회원 120,000원
장소 클럽 멤버스 레스토랑 칼라룸 (클럽동 5F)
문의 클럽 컨시어지 02 2250 8077



남한강의 아름다운 윤슬과 어우러지는 힐링공간, 블룸비스타 호텔과 함께 최상의 휴식을 경험하세요.



반얀트리 회원 특별 프로모션

‘블룸비스타 최고급 객실, 펜트하우스 특별 할인’

기간 2022년 12월 1일 ~ 2023년 2월 28일

소개 79평 규모 / 더블룸 3실, 야외 온수풀, 바베큐 시설
※ 기준 인원 6인, 최대 10인까지 숙박 가능

구성 펜트하우스 1박, 조식뷔페 6인, 웰컴과일&와인
웰컴드링크, 키즈라운지 이용권(소인)

가격 (일~목) 2,750,000원 / (금) 3,300,000원
(토) 4,400,000원 / (연휴) 4,950,000원

※ 펜트하우스 정사가 7,700,000원
※ 크리스마스 이브(12/24) 및 연말(12/31) 연휴가,
설 연휴(1/22~23) 토요일 가격 적용

문의 031 770 8888

임상빈: 마음풍경
Sangbin IM: Mindscape

2022.12.6.-2023.1.2.



Strokes_M8,9,10,11, 120x45cm each, 4 pieces, acrylic on panel, 2022

2022년의 마지막, 12월에는 임상빈 작가(1976년 생, www.sangbinim.com)의 회화 작품을 선보입니다. 그는 서울대학교 서양화과, 예일대학교 회화와 판화과, 콜롬비아 대학교 티처스 칼리지 미술과 미술교육과를 졸업하고 현재 성신여자대학교 서양화과 교수로 재직 중입니다. 그동안 여러 도서를 출간했으며, 국내외 수많은 개인전과 단체전에 참가하는 등 다방면으로 활동을 전개하고 있습니다.

이번 전시는 '임상빈: 마음풍경(Sangbin IM: Mindscape)'입니다. 화면 가득 수많은 획들이 이리저리 어우러지는 그의 작품은 마치 전시명처럼 이 순간, 수많은 생각이 교차하는 누군가의 마음속 같기도 합니다. 또한, 현장에서 직접 마주하면 비로소 느낄 수 있는 표면의 강력한 질감은 진득한 물감 덩어리와 화끈한 붓질의 궤적을 선명하게 보여주어 눈앞에서 더욱 생생한 의미가 가능합니다.

먼저, 그의 작품은 '일관성과 다양성의 묘한 관계'를 표현합니다. 한 작품의 무수히 많은 획들은 모두 공통된 조건식을 따르고 있습니다. 예컨대, 울긋불긋한 풍경을 보면 조형의 3대 요소, 즉 형태, 색상, 질감의 영역이 극대화됩니다. 그리고 비슷한 색상의 풍경을 보면 형태와 질감은 변화무쌍하지만, 색상은 비슷하게 통일되어 오히려 섬세한 차이에 주목하게 합니다. 이는 마치 '우리들의 사회'를 닮았습니다. 철학자 비트겐슈타인(1889-

1951)의 '가족 유사성(family resemblance)' 개념처럼 서로 다르기에 이질적이지만, 모두를 묶는 공통적인 특성도 함께 존재하기 때문입니다.

또한, 그의 작품은 '어울리며 성장하는 생명의 과정'을 표현합니다. 작품에서 처음 시작되는 획은 무럭무럭 자라날 씨앗과도 같습니다. 씨앗들은 성장하면서 주변과 대립되거나 화합하는 등 서로 유기적인 관계망을 형성합니다. 이는 마치 '삶'을 닮았습니다. 사회 구성원은 다양하고, 내 안엔 내가 너무나 많기에 처음엔 적응하느라 다소 미숙하기 마련입니다. 마찬가지로, 작품에서 애초의 획은 뭔가 날 것 같고 주변과 유리되어 보이거나 스스로 아직 어설퍼 보입니다. 그러나 그 획이 수많은 다음 획을 만나고 또 만나면서 조금씩 다듬어지고 성장을 거듭하면 결국에는 단단한 자존감을 획득하게 됩니다. 그렇게 '모두 다 풍성하게 자신을 꽃피운 상태', 그게 바로 작품의 완성입니다.

이번 전시를 통해 '다사다난한 세상' 속에서 한껏 자신의 목소리를 가다듬는 '우리들의 모습'을 느껴보시길 바랍니다. 오늘도 하나의 획은 수많은 획을 꿈꿉니다. 아니, 벌써 내보 하고 있습니다. 우리들의 생각이 그러하듯이. 이와 같이 이번 전시는 우리들에게 "하나하나 보듬으며 뜻깊은 의미로 풍성한 삶을 살자"라는 응원의 메시지를 보냅니다.



BANYAN TREE
GALLERY

A CHRISTMAS GIFT
FROM BANYAN TREE, WITH LOVE

올 크리스마스 선물은 반얀트리 갤러리에서 준비하세요

반얀트리 갤러리 | 클럽동 로비층 | 02 2250 8115, 8116

Gallery Inshop



반얀트리 갤러리 인숍 - 세라젬 웰라이프존

CERAGEM Well Life Zone

세라젬 웰라이프존은 글로벌 홈 헬스케어 혁신기업, 세라젬이 선보이는 '일상 속 브랜드 경험 공간'입니다. 건강 관리의 시작은 집에서 이루어져야 한다는 철학 아래, 집에서도 쉽고 편안하게 전문적인 관리를 받을 수 있도록 다양한 헬스케어 가전을 선보이고 있습니다. 세라젬은 우리 몸의 중심이자 컨트롤 타워인 코어(척추)를 기반으로 몸과 마음의 밸런스를 유지할 수 있는 건강한 라이프스타일을 제안합니다. 세라젬이 정의하는 좋은 삶, Well Life를 갤러리 인숍에서 경험해 보세요.

기간 2022년 12월 1일 (목) - 12월 31일 (토)
시간 월-목 11:00 - 20:00 / 금-일 10:00 - 20:00
장소 갤러리 인숍 (클럽동 로비층)
문의 세라젬 고객센터 1577-5570
 WWW.CERAGEM.CO.KR

Spa

반얀트리 헤드 스파

두피 건강은 물론 아름다운 어깨선까지
 두피의 모공은 피부보다 크기 때문에 노폐물이 쌓이기 쉬운 구조인만큼 세심하고 정교한 맞춤형 관리가 필요합니다. 두피부터 목선, 어깨선까지 이어지는 혈점을 자극해 혈액과 림프액의 순환을 원활하게 하고, 반얀트리 스파의 노하우를 집약한 마사지로 바쁜 일상의 스트레스와 피로를 완벽하게 해소해 드립니다. 테라피스트의 정성스러운 케어를 통해 두피와 모발을 건강하게 가꾸며 자연스럽게 아름다운 어깨선까지 되찾아 보세요. 연말을 맞아 나를 위해, 그리고 사랑하는 사람을 위해 휴식의 시간을 선물하세요.



기간 상시
시간 11:00 - 21:00
프로그램 80분 트리트먼트
 - 민감 두피 진정 / 탈모 재생 by 레오놀그렐
 - 영양 공급 / 볼륨 강화 by 헤어 리추얼 바이 시슬리

가격 320,000원
 * 반얀트리 회원 20% 할인
장소 반얀트리 스파
문의 02 2250 8115, 8116
 * 동 시간대 1인 프라이빗 케어를 제공합니다.



D.CORE

척추에 집중한 딥마사지 안마의자 - 세라젬 디코어



CERAGEM

전국 세라젬 웰카페 및 오프라인 매장에서 경험해보실 수 있습니다. CERAGEM.CO.KR

반얀트리 사우나 클럽 캠페인



사우나 내 핸드폰 사용 및 영상통화 절대 금지



실내 모든 공간에서 마스크 착용



클럽 물품 외부 반출 금지 (운동복, 양말 등)



사우나 내 흡연, 팩, 유리제품 사용 금지



공용 공간 내 자리 선점 금지 (탕, 파우더룸)

2022 사우나 초대권 할인 프로모션

가족과 친구, 가까운 지인과 함께 반얀트리 사우나에서 심신의 피로를 풀고 진정한 휴식을 즐겨보세요.
 사우나 초대권 12회 패키지 구매 시 특별 할인이 적용됩니다.
 반얀트리 사우나 초대권으로 소중한 분께 감사한 마음을 전해보세요.

- 날짜 상시
- 대상 반얀트리 클럽 앤 스파 서울 회원
- 유효 기간 구매일로부터 1년
- 할인 혜택 12회 PKG 결제 시 550,000원 (정상가 12회 - 660,000원 / 1회 - 55,000원)
 *피트니스 함께 이용 희망시 220,000원 추가 요금 부과
- 문의 클럽리셉션 02 2250 8118, 8120

피트니스 이용 안내

코로나19 감염 예방과 확산 방지를 위해 아래와 같이 피트니스 이용에 대해 안내드립니다.
회원 여러분의 많은 협조 부탁드립니다.

1. 공용물품 미제공 안내

피트니스에서는 공용물품을 제공하지 않고 있습니다.
개인 이어폰을 지참해 주시기 바랍니다.

2. 마스크 착용 안내

실내 체육시설 관련 정부 지침에 따라 피트니스 이용 시 마스크 착용이 필수입니다. 마스크를 미소지하신 회원님께서서는 사우나 데스크에서 KF94 마스크 구매가 가능하오니 이용에 참고 부탁드립니다. 클럽을 이용하는 회원 간에 불편함이 없도록 자발적인 마스크 착용으로 협조해주시기 바랍니다.



반얀트리 골프레인지 신규 프로 소개



박길용 티칭 프로

2009년 KPGA 입회

현 한양대, 동국대 골프 최고위 과정 지도교수

전 호주 Queensland state Squad Team

전 KakaoVX Team57 코치

전 골프다이제스트 스쿨 코치

- 2021 더골프채널 '저스트라인 필사관3' 출연 / 라이브레슨 골프스토리
- 2019~2022 더골프채널 '힐드로사이 필사관2'출연 / 더골프채널 '필사관' 출연 / ecco골프 광고 촬영
- 2016 KPGA 챌린지 투어 3회 대회 우승
- 2011 KPGA코리안 투어 활동
- 2009 FPGA 투어 준우승 / KPGA스카이72 투어 1,2,4,5회 입상
- 2008 미국 North Carolina 주 골프 투어 / Deer brook classic 우승
Stone bridge classic 3위 / Warriors classic 3위
- 2005 울산 전국체전 개인전, 단체전 3위 / 호주 Nudge Plate 우승
- 2004 호주 Oatland Cup 우승

엘리트 선수들을 위한 스킬트레이닝!
아이들의 성장과 운동 신경을 키우는 전문 농구 프로그램!

AAB BASKETBALL

드리블부터 슈팅까지 농구의
모든 것을 다양한 레슨방식(1:1, 2:1 등)을
통해 배워보세요!

시간 원하는 시간대 개별 협의

문의 02 2250 8120



@AAB_OFFICIAL



@AAB

AAB

1 Kids Baking Class

일시 4세 - 6세 매주 금요일 16:30 - 17:20 (50분)
 7세 - 10세 매주 일요일 14:30 - 15:20 (50분)
 * 일요일 수업은 원어민 강사 진행

가격 66,000원
장소 키즈클럽
문의 02 2250 8102



Week 1 - 진저브레드 쿠키

진저브레드 쿠키를 만들고 우리 가족의 얼굴을 그려 보는 재미있는 시간을 가져보세요.



Week 2 - 진저브레드 하우스

진저브레드 쿠키로 집 모양을 만들고 알록달록한 초콜릿과 젤리로 꾸며 동화 속 과자집을 완성해 보세요.



Week 3 - 미니 케이크 만들기

가족과 함께 할 크리스마스를 생각하며 달콤함이 가득한 미니 케이크를 만들어 보세요.



Week 4 - 크리스마스 컵 케이크

눈처럼 하얀 크림과 크리스마스로 장식된 컵 케이크를 만들어 소중한 사람들에게 따뜻한 마음을 전해보세요.

“상기 이미지는 실제 작품과 다를 수 있습니다.”

2 ————— 키즈클럽 어린이 퇴장 규정 안내

반얀트리 클럽 앤 스파 서울에서는 어린이들의 안전을 위해 키즈클럽 퇴장 시 아래와 같이 보호자 동반 규정이 적용됩니다. 키즈클럽 퇴장은 친권자 또는 사전 지정된 대리인 동반 시에만 가능하오니 어린이들의 안전을 위해 적극적인 협조 부탁드립니다.



규정

- 1 어린이들의 안전을 위해 키즈클럽 퇴장은 보호자 동반 하에만 가능합니다.
- 2 보호자 방문이 어려운 경우에는 대리인 사전 지정 후 지정된 자에 한하여 동반 귀가가 가능합니다. (대리인은 만 19세 이상 성인만 가능)
- 3 대리인 지정은 친권자가 키즈클럽 방문하여 대리인 등록 신청서 작성 후 가능하며, 유선상 신청은 불가능합니다.
- 4 친권자 중 비회원 또는 대리인 방문 시 신원 확인을 위해 신분증 제시를 요청할 수 있으며, 불응 시 인계가 불가능합니다.

3 ————— WISH TREE 2022

아동복지시설인 선덕원 아이들의 크리스마스 소원을 이루어 주세요. 회원 여러분들의 작은 정성이 모여 아이들의 크리스마스 소원이 이루어질 수 있도록 많은 관심 부탁드립니다.



참여 방법

1. 클럽동에 설치된 위시트리에서 후원을 희망하는 어린이의 번호를 클럽 컨시어지에 전달한다.
2. 해당 번호의 위시카드를 받는다.
3. 해당 후원 물품을 12월 19일까지 클럽 컨시어지로 전달한다.

후원 문의 카카오톡 플러스 친구: 선덕원 | 전화번호: 02 359 4282 | 메일주소: sundukwon@hanmail.net

Dining Offers



실례는 연말 시즌을 더욱 특별하게 즐길 수 있도록 다채로운 식음 프로모션을 준비했습니다.

제철 재료를 활용한 다양한 메뉴와 페스티브 시즌 스페셜까지 맛보며 사랑하는 이들과 함께 뜻깊은 시간을 마련해 보시기 바랍니다.



1 ————— 베리 베리 베리 디저트 뷔페

상큼 달콤한 제철 딸기를 마음껏 맛볼 수 있는 베리 베리 베리 디저트 뷔페가 펼쳐집니다. 과즙 가득한 신선한 생딸기는 물론, 제철 딸기를 이용한 아자자기한 디저트, 한 끼 식사로도 충분한 메뉴들까지 다채롭게 즐겨보시기 바랍니다.

기간 2022년 12월 2일 (금) - 12월 23일 (금) 2부제
2022년 12월 24일 (토) - 2023년 3월 26일 (일) 4부제

* 금, 토, 일 및 공휴일 운영

* 12월 24일, 25일, 31일은 스페셜 메뉴로 별도 운영

시간 1부 12:00 - 14:00 2부 14:30 - 16:30
3부 17:00 - 19:00 4부 19:30 - 21:30

메뉴 제철 딸기를 활용한 다양한 디저트, 스낵, 샐러드 등으로 구성된 뷔페
웰컴 드링크, 커피 또는 차 1잔

가격 성인 82,000원 / 어린이 62,000원

* 회원 15% 할인 혜택 제공

장소 그라남 다이닝 라운지
문의 02 2250 8000

DINING OFFERS



2 ————— 애프터눈 티 세트 '스트로베리 에디션'

그라넘 다이닝 라운지에서 제철 딸기를 활용한 아기자기한 디저트와 차를 함께 즐기며 달콤하고 여유로운 오후 시간을 만끽해 보시기 바랍니다.

기간 2022년 12월 5일 (월) - 2023년 3월 31일 (금)

* 매주 월 - 목 (공휴일 제외), 3월 31일 운영

시간 15:00 - 17:30

메뉴 생딸기, 딸기 치즈케이크, 양버터 다쿠아즈, 산딸기 판나 코타, 새우 & 프로슈토, 닭고기 부리토 등 커피 또는 차 1잔

가격 2인 89,000원

* 회원 15% 할인 혜택 제공

장소 그라넘 다이닝 라운지

문의 02 2250 8000



3 ————— 달달한 밤

은은한 달빛 아래 야경이 반짝이는 문 바에서 풍부한 아로마를 지닌 이탈리아 와인과 페어링 메뉴를 즐기며 낭만적인 겨울 밤을 만끽해 보시기 바랍니다.

기간 2022년 12월 1일 (목) - 2023년 2월 28일 (화)

시간 18:00 - 21:00

메뉴 새우 & 가리비 카르파치오,

쇠고기 채끝등심 구이 & 폴렌타

와인 1병 (레드, 화이트, 스파클링 와인 중 선택)

가격 2인 240,000원

장소 문 바 21층

문의 02 2250 8000



4 ————— 베버리지 소사이어티 - 위스키

문 바에서 위스키를 무제한으로 맛볼 수 있는 베버리지 소사이어티를 선보입니다. 위스키 2종을 4가지 스타일로 즐기며 가까운 이들과 특별한 시간을 마련해 보시기 바랍니다.

기간 2022년 11월 4일 (금) - 12월 30일 (금)

* 금, 토요일 운영 * 단, 12월 24일 제외

시간 18:00 - 21:00 * 최대 2시간 이용 가능

메뉴 위스키 2종 무제한 제공

Great King St. Glasgow Blend

Wild Turkey Long Branch

* 4가지 스타일 (Shot / On the rock / Highball / Cocktail)

스페셜 플래터

가격 1인 125,000원 * 2인 이상 이용 가능

* 회원 10% 할인 혜택 제공

장소 문 바 21층

문의 02 2250 8000

DINING OFFERS



5 ——— 온정 <제주도>편

클럽 멤버스 레스토랑에서 온기 가득한 술밥과 함께 정성을 담아 준비한 향토 반상 '온정'을 선보입니다. 제주도편에서는 바다의 향기가 느껴지는 굴 술밥과 진한 국물이 매력적인 몸국을 만나보실 수 있습니다.

기간 2022년 12월 1일 (목) - 12월 31일 (토)

* 단, 12월 25일 제외

시간 11:30 - 16:00

메뉴 온정 향토 반상 32,000원
(우영 굴 술밥, 제주 몸국, 메밀 빙떡)
우도 땅콩 생막걸리 19,000원

장소 클럽 멤버스 레스토랑

문의 02 2250 8157



6 ——— 클럽 스페셜 - 어복쟁반

클럽 멤버스 레스토랑에서 쌀쌀한 날씨에 즐기기 좋은 어복쟁반을 선보입니다. 푸짐한 고기 편육과 다양한 채소를 담백한 육수와 함께 즐겨보시기 바랍니다.

기간 2022년 11월 1일 (화) - 12월 30일 (금)

* 단, 12월 24일 - 25일 제외

시간 11:30 - 22:00

메뉴 어복쟁반

가격 2인 85,000원

장소 클럽 멤버스 레스토랑

문의 02 2250 8157



7 ——— 크리스마스 스페셜 케이크

로맨틱한 크리스마스에 달콤함을 더해줄 스페셜 케이크 3종을 선보입니다. 시즌 한정 케이크와 함께 한 해를 마무리 하며 가족 또는 연인과 특별한 시간을 마련해 보시기 바랍니다.

사전 예약 2022년 12월 1일 (목) - 12월 18일 (일)

판매 기간 2022년 12월 17일 (토) - 12월 25일 (일)

시간 09:00 - 20:00

가격 노엘세라비 70,000원

노엘애니버서쇼콜라 70,000원

노엘후레즈 80,000원

* 회원 10% 할인 혜택 제공

장소 몽상클레르 반얀트리 호텔점

문의 02 2250 8171

DINING OFFERS

8 — 페스티브 시즌 스페셜

한 해를 마무리하는 연말, 반얀트리 서울에서는 페스티브 시즌 스페셜이 펼쳐집니다.
다채로운 프로모션으로 뜻 깊은 시간을 계획해보세요.



문의 02 2250 8000

클럽 멤버스 레스토랑

	크리스마스 이브 특선 뷔페	크리스마스 특선 뷔페	연말 특선 한상차림
기간	2022년 12월 24일 (토)	2022년 12월 25일 (일)	2022년 12월 31일 (토)
시간	디너 18:00 - 21:00	런치 11:30 - 14:30 디너 18:00 - 21:00	디너 18:00 - 22:00 (Last Order 20:30)
메뉴	스페셜 뷔페 스파클링 와인 무제한	스페셜 뷔페 스파클링 와인 무제한	연말 특선 한상차림 웰컴 드링크
가격	성인 1인 160,000원 어린이 1인 90,000원	성인 1인 160,000원 어린이 1인 90,000원	1인 110,000원 * 2인 이상 주문 가능

그라넘 다이닝 라운지

	베리 베리 베리 페스티브 스페셜			
기간	2022년 12월 24일 (토), 25일 (일), 31일 (토)			
시간	1부	2부	3부	4부
	12:00 - 14:00	14:30 - 16:30	17:00 - 19:00	19:30 - 21:30
메뉴	딸기 디저트 뷔페		딸기 디저트 뷔페 및 샴페인 무제한	
가격	성인 82,000원 어린이 62,000원 * 회원 15% 할인 혜택 제공		성인 109,000원 어린이 62,000원 * 회원 15% 할인 혜택 제공	

문바

	페스티브 시즌 스페셜	해피 뉴 이어 스페셜
기간	2022년 12월 24일 (토), 25일 (일)	2022년 12월 31일 (토)
런치 디너	1부 18:00 - 20:00 2부 21:00 - 01:00	18:00 - 01:00
메뉴	1부 스페셜 코스, 와인 1병 2부 스페셜 플래터, 위스키 1병	스페셜 플래터 위스키 1병
가격	1부 2인 395,000원 2부 2인 545,000원 * 회원 10% 할인 혜택 제공	540,000원 - 1,500,000원 * 회원 10% 할인 혜택 제공

DINING OFFERS

페스타 바이 민구

페스티브 시즌 스페셜	
기간	2022년 12월 16일 (금) ~ 2023년 1월 1일 (일) * 12월 23일 - 25일, 31일 제외
시간	런치 12:00 - 15:00 디너 18:00 - 22:00
메뉴	스페셜 런치 코스, 디너 코스
가격	런치 1인 95,000원 디너 1인 180,000원 *회원 15% 할인 혜택 제공

크리스마스 스페셜			이어 엔드 스페셜
기간	2022년 12월 23일 (금)	2022년 12월 24일 (토)	2022년 12월 25일 (일)
런치	12:00 - 15:00	1부 11:30 - 13:00 2부 13:30 - 15:00	1부 11:30 - 13:00 2부 13:30 - 15:00
디너	1부 17:30 - 19:30 2부 20:00 - 22:00	1부 17:30 - 19:30 2부 18:00 - 22:00	18:00 - 22:00
메뉴	스페셜 런치 코스, 디너 코스		
가격	런치 1인 140,000원 디너 1인 220,000원		

야카펠라 공연

크리스마스 이브 디너를 더욱 로맨틱하게 만들어 줄 야카펠라 순회 공연이 진행됩니다.

기간 2022년 12월 24일 (토)

시간 18:00 - 22:00

장소 클럽 멤버스 레스토랑, 그라님 다이닝 라운지, 페스타 바이 민구

뱅크스 클럽 바이 반안트리

문의 02 3705 5111

크리스마스 스페셜 디너	
기간	2022년 12월 23일 (금)
시간	18:30 - 22:00 (Last Order 21:00)
메뉴	크리스마스 스페셜 메뉴, 스파클링 와인 1잔 재즈 공연
가격	1인 130,000원 * 2인 이상 주문 가능
장소	서울특별시 중구 명동 11길 19 은행연합회 16층

DELI & Present



일상의 여유를 선사하는 델리 앤에서 이달의 큐레이션인 Deli & Present를 콘셉트로
준비한 특별한 아이템들로 소중한 사람에게 마음을 전해보세요.

장소 클럽동 로비층 델리 앤 | 기간 2022. 12. 9 (금) - 12. 31 (토) | 문의 02 2250 8171



반양트리 고메 세트

엄선한 제품들로 가득 채운 고메 세트로 연말
홈파티를 계획해 보세요.

구성 도멘장 미셸 기용, 꼬뜨 드 뉘 큐드 아헨 1병
훈제 연어, 허몽, 올리브 칵테일 등 고메 식품 7종
캔들 1개

가격 260,000원

크리스마스 스페셜 세트

달콤한 크리스마스 시즌 한정 케이크와 샴페인으로
로맨틱한 크리스마스를 만끽해 보세요.

구성 보몽, 그랑 뵈니에 엑스트라 브뤼 750ml 1병
몽상클레르 크리스마스 케이크 1개

가격 185,000원 - 195,000원



브리오 기차놀이 세트

창의력과 집중력을 길러주는 프리미엄 기차놀이
세트를 아이에게 선물해 보세요.

구성 기차놀이 세트 5종
플레이 테이블 1종

가격 225,000원 - 510,000원



새로워진 유럽의 박물관

팬데믹이 전 세계를 덮친 약 3년, 혹은 그 이상의 시간 동안 새 단장에 들어갔던 유럽의 박물관들을 이제 만나볼 시간이다.

글 양혜연 <더네이버> 피처 에디터
매달 하이엔드 멤버십 매거진 <더네이버>와 제휴해 패션, 뷰티, 아트, 라이프스타일의 주요 콘텐츠를 제공합니다



PHOTO IWW/BAMM



PHOTO NATIONAL MUSEUM/BØRRE HØSTLAND



PHOTO NATIONAL MUSEUM / MA WESSEBERG

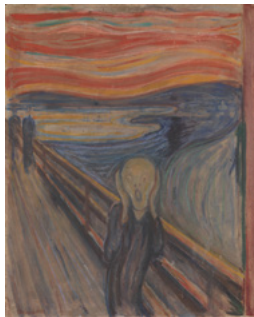
북유럽 최대 규모 박물관

NORWAY NATIONAL MUSEUM

약 8년간의 긴 기다림 끝에 '노르웨이 국립박물관'의 새로운 보금자리가 모습을 드러냈다. 오슬로 아케르 브뤼게에 6억5000만 달러를 들여 지은 새 건물을 지난 6월 공식 오픈한 것. 북유럽 최대 규모로 알려진 박물관 건물 전체 면적은 5만 4600㎡, 그중 전시 면적은 총 1만3000㎡다. 소장품은 40만여 점에 달하는데 그중 6500여 점은 박물관 1~2층에 위치한 86개 전시 공간을 통해 공개한다. 1층에는 고대부터 현재까지의 디자인과 공예품에 중점을 두고 전시를 구성했고, 2층은 16세기부터 20세기에 이르는 작품을 선보인다. 노르웨이를 대표하는 작가 에두아르 몽크는 '몽크의 방'이란 전시 공간을 따로 마련해 선보이는데, 그 유명한 '절규' 또한 여기서 만날 수 있다. 그 외 에두아르 마네, 클로드 모네 등과 같은 인상주의 화가 및 파블로 피카소, 앙리 마티스 등 20세기 현대미술 대가들의 작품도 2층에서 만날 수 있다. 3층의 '빛의 홀(the Light Hall)'은 면적 2400㎡, 높이 7m에 달하는 기획 전시 공간이다. 이곳에서는 영국의 아티스트 그레이슨 페리(Grayson Perry)의 개인전을 11월 11일부터 내년 3월 26일까지, 2013년 터너상 수상자 로레 프로보(Laure Prouvost)의 전시를 11월 5일부터 내년 2월 12일까지 진행한다.

주소 Pb. 7014 St. Olavs plass N-0130, Oslo, Norway

www.nasjonalmuseet.no



4



5

1 노르웨이 국립박물관에서는 소장품 40만 점 중 6500여 점이 상설 전시 중이다. 2 박물관의 외관 전경. 건물 설계는 독일 건축가 클라우스 슈베르크(Klaus Schuwerk)가 맡았다.
3 소장품 6500점은 86개 전시관을 통해 공개한다.
4 Edvard Munch, 'The Scream', 1893, Photo The National Museum / Børre Høstland 5 Vincent Van Gogh, 'Self portrait', 1889-1890, Photo The National Museum



1 새롭게 추가된 리셉션 건물의 파사드. 박공 구조의 건물에 플랑부아양 양식 예배당의 석조 레이스 패턴을 차용한 금속 골조로 포인트를 주었다. 2, 3 박물관 내부에는 소장품 2만4000여 점 중 1만3000여 점이 전시돼 있다. 4 'Samson et le lion', Vitrail provenant de la Sainte-Chapelle de Paris Vers 1250, Paris, musée de Cluny - musée national du Moyen Âge © RMN-Grand Palais / Franck Riaux 5 'Chasse hystorée de saint Thomas Becket' Début XIII^e siècle, Paris, musée de Cluny - musée national du Moyen Âge © RMN-Grand Palais / Jean-Gilles Berizzi 6 'Tenture de saint Étienne: Le corps du martyr exposé aux bêtes', Vers 1500, Paris, musée de Cluny - musée national du Moyen Âge © Rmn-Grand Palais / Jean-Gilles Berizzi



6



4



5

중세 유럽 미술을 이해하는 길 CLUNY MUSEUM

파리가 자랑하는 박물관 중 하나로 중세 시대 유물을 다루는 국립박물관 클뤼니 뮤지엄. 로마 시대 대중목욕탕이 있던 터에 자리 잡은 이곳은 1843년에 건립됐다. 대중에게 널리 알려진 '여인과 일각수' 테피스트리를 비롯한 유물 2만4000여 점을 보유하고, 1만3000여 점을 전시하고 있을 만큼 규모가 방대하다. 그러나 유구한 세월 속에 노후된 건물은 대대적인 리뉴얼이 필요했다. 2015년부터 부분 혹은 전체 휴관을 반복하며 보수공사를 진행했고, 올해 5월 전면 재개관했다. 새로워진 박물관의 가장 큰 변화는 접근성이다. 기존의 미로 같은 경로를 재정비하고 엘리베이터와 경사로를 설치해 몸이 불편한 이들도 무리 없이 관람할 수 있도록 개선했다. 더불어 매표소, 서점, 탈의실 등 편의시설을 갖춘 리셉션 건물을 새롭게 추가했다. 새 건물의 파사드는 중세 플랑부아양(Flamboyant) 양식 예배당의 석조 레이스 장식에서 영감을 받아 제작한 금속 골조로 포인트를 주어 통일감을 주면서 심미성까지 더했다. 또한 전시 동선을 연대와 테마에 맞춰 재구성해 관람객의 편의를 높였다.

주소 28 rue Du Sommerard, 75005 Paris, France
www.musee-moyenage.fr

the NEIGHBOR 더 네이버



남다른 취향과
안목을 지닌 이들을 위한
하이엔드 멤버십 매거진
더네이버



(더네이버)의 빠르고
다양한 콘텐츠를
인스타그램에서
확인하세요!

정기 구독 문의 02-317-4825



ALL THAT BOOTS
FROM THE
THE PORTANT OF AUTUMN
IN THE RECORD OF HUBLOT
ONE IN GATE & GOLF
HUBLOT
AUTOMATIC
CHRONOMETER

HUBLOT

@neighbor.magazine

@theneighbormagazine

하이엔드 뉴스레터
<Hi, Neighbor!>



www.theneighbor.co.kr

분노의 에너지를 털어내기

시리즈명: BODYFULNESS

오늘 내 마음은 어떤가요? 속에서 뜨거운 기운이 느껴지나요? 강한 압력이 치솟아 오르나요? 매사에 답답하고, 짜증이 나나요? 파괴적인 충동이 감지되나요? 이것은 분노의 신호입니다. 분노는 위협으로부터 자신을 보호하도록 준비시키는 중요한 일차감정입니다. 외부로부터 자신이 공격 받는다고 느껴질 때 자신을 보호하고, 관계 욕구가 충족되지 않을 때 내면을 들여다보라는 신호이기도 합니다. 오늘은 분노라는 압력이 끓어오를 때, 그 에너지를 폭발시키지 않고 안전하게 출구를 열어주는 방법을 소개하려고 합니다.

야생동물은 트라우마가 없다고 합니다. 왜 그러지 아세요? 극심한 스트레스로 인한 긴장감을 스스로 방출하기 때문입니다. '털어내기'를 통해 스스로 방출하는 거죠. 분노는 야생성입니다. 이때 야생성은 친밀한 관계를 맺고, 창조적으로 일하면서 삶을 건설하는 에너지가 됩니다. 인간은 식물이 아니라 동물이기 때문에 스스로 움직이는 신경계를 가지고 있습니다. 내면의 야생성을 흔들려 깨우고, 자기 주도적 움직임을 실천할 수 있을 때, 그 야생성은 삶의 에너지가 될 수 있습니다. 내 안의 야생본능이 이성적 조련사와 함께 있을 때 안전하게 나올 수 있고, 조절할 수 있습니다. 여러분은 자기 자신의 야생성을 알고 있나요? 분노라는 감정은 억압하거나 회피해버리면, 자신을 공격하여 우울감에 빠지게 됩니다. 우울은 '자신에게 향한 분노'라고 합니다. 마음의 건강은 본능 충동을 억압하거나 부정하지 않고, 받아들이고, 책임지는 상태입니다. 분노의 공격성이 출구를 찾아서 나갈 때, 비로소 감정에 대한 새로운 생각이 들어올 수 있습니다.

그럼 분노의 정서적 전환을 위한 신체활동으로 '털어내기'를 같이 한번 해볼까요? 먼저 두 발이 바닥에 접지하는

뿌리 감각을 확인합니다. 무게중심을 조금씩 이동하면서 발바닥을 눌러봅니다. 발바닥을 향해서 숨을 깊이 내쉬면서 바닥 감각을 느껴봅니다. 손끝에서부터 '털어내기'를 시작해봅니다. 마치 물을 튀기듯이 손끝의 에너지를 밖으로 사방으로 털어냅니다. 천천히 부드럽게 시작해서 조금 더 빠르고 격렬하게 속도와 강도를 조절해볼 수 있습니다. 숨을 밖으로 내뿜으면서 털어내는 동작과 연결해봅니다. 이번에는 팔목을 털어봅니다. 천천히 부드럽게 시작해서 속도와 강도를 조절해볼 수 있습니다. 숨을 밖으로 더 깊숙이 내뿜으면서 소리를 내면서 사방으로 털어봅니다. 이번에는 어깨로 이동해봅니다. 천천히 부드럽게 시작해서 조금씩 속도와 강도를 조절해봅니다. 숨과 소리를 밖으로 내뿜으면서 조금 더 빠르고 격렬하게 털어내 볼 수 있습니다. 내 몸의 충동에 따라서 털어내기를 합니다. 천천히 털어내는 리듬의 속도와 강도를 줄이면서 숨을 조금 더 깊숙이 내뿜어봅니다. 움직임이 멈춰질 때까지 기다려주고, 정적인 상태로 돌아옵니다. 다시 내 몸의 바닥 감각으로 돌아옵니다. 그리고 지금 내 몸에 남아있는 감각을 알아차려 봅니다. 발의 뿌리 감각을 확인하면서 호흡은 어떤지, 심장박동은 어떤지, 열감이 어디서 느껴지는지, 시작할 때와 비교해서 몸의 감각이 어떻게 다른지 있는 그대로 바라봅니다.

이렇게 몸이 움직이면 정서도 움직입니다. 분노의 압력이 차오를 때, 음악 한 곡을 틀어 놓고 격렬하게 털어내기 활동으로 안전한 방출을 하실 수 있어요. 근육이 움직이면서 긴장감이 방출되고, 막혀있던 정서도 흘러가면서 자연스럽게 기분 전환이 일어납니다. 여러분 꼭 기억하세요. "분노가 삶의 에너지가 될 수 있다는 것을."



현대경제연구원

CreativeTV

CreativeTV는 현대경제연구원의 비즈니스 지식정보 서비스로 분야별 국내외 최고 전문가들의 노하우가 담긴 지식 콘텐츠입니다. 본문의 QR코드를 스캔하면 해당 영상 콘텐츠를 볼 수 있습니다.



The World of Driving Performance.

Mercedes-AMG

AMG



더클래스 효성

📍 [instagram.com/theclashhyosung/](https://www.instagram.com/theclashhyosung/)
📺 [youtube.com/channel/UCvwTbWToVRH3gLqHWgYXpjw](https://www.youtube.com/channel/UCvwTbWToVRH3gLqHWgYXpjw)
📘 [facebook.com/ilovetheclashhyosung/](https://www.facebook.com/ilovetheclashhyosung/)

메르세데스-벤츠 공식 전시장

• 강남대로 전시장 02) 575-7500 • 송파 전시장 02) 3434-4000 • 분당 정자 전시장 031) 786-6000 • 안양 평촌 전시장 031) 689-8900 • 구리 전시장 031) 579-0900
• 용인 수지 전시장 031) 5183-9200 • 스타필드 하남 전시장 031) 8072-8900 • 청주 전시장 043) 299-9000 • 천안 전시장 041) 620-7000 • 동탄 전시장 031) 880-0200
• 민승중고차 하남 전시장 02) 3433-1999 • 민승중고차 속선 전시장 031) 786-6171 • 민승중고차 천안 전시장 041) 555-5070 • 더클래스 효성 고객센터 1899-0808

EST. 1978
KIM NAM JOO
B I O



동서양의 화합으로
근본적인 건강 개선을 추구합니다

THE ORIGINAL FORMULA SINCE 1978

www.knjbio.com



BANYAN TREE
CLUB & SPA SEOUL

60 Jang Chung Dan-Ro, Jung-Gu, Seoul 04605, Korea
Tel: +82 2 2250 8000 Fax: +82 2250 8009
Email: clubandspa-seoul@banyantree.com
www.banyantreeclub.com