

仁人校



自然体验 · 内在觉察 · 健康解密

走入自然，回到生命的深处。

为走过丰富人生、仍愿探索生命深度的人，创造一段亲近自然、倾听身体、重新连接内在的旅程。

大陆合作交流提案 · 讨论稿 01

封面：莫干山裸心谷湖畔瑜伽 · 场域参考 | 图片来源：搜狐报道

01 / 项目定位与参与对象

为人生的下一段，留一片空间。

仁人校以自然体验、内在觉察与健康解密为三大核心，结合五感练习、内在权威连接与日常健康保健议题，在山林、湖畔、海边的自然场域开展成人旅居课程。我们提供师资与课程内容，与场域方或开课方共同落地。

身体状态、情绪与想法彼此关联。透过内在觉察，探索情绪背后的触发因素、惯性想法与核心需要，练习转念及情绪调节，逐步建立更稳定的心情与日常自我照顾，支持身心健康。身体健康同时受到生活习惯、环境及生理因素等影响。

企业家与高阶管理者

在承担责任与持续决策之余，为自己留出安静思考的时间，重新梳理生活的轻重缓急。

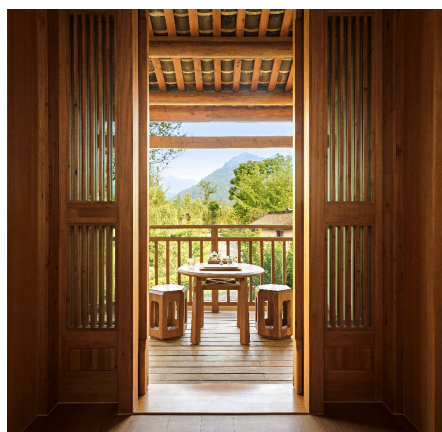
重视生活品质的女性与社会精英

从丰富的生活体验走向更细腻的自我认识，探索身心状态、关系与个人价值。

退休及人生转段人士

面对身份与生活节奏的变化，探索新阶段的意义、兴趣与日常实践。

课程面向对身心探索、内在觉察与生命意义有兴趣，且愿意为时间、体验品质与个人成长投入资源的成人。



青城山六善 · 山景露台参考 | 图片来源：经济日报

02 / 教育理念与经验来源

三大核心，一段向内的旅程。

自然体验

让自然成为课堂

以缓步走读、林间停留、触觉探索与安静观察，重新感受环境的细节，也觉察身体当下的回应。

内在觉察

把注意力带回自己

透过静心、身体觉察与倾听对话，连接内在权威：聆听自身的感受、需要与价值，探索情绪背后的触发因素与惯性想法，练习转念及情绪调节。

健康解密

从身体认识走向日常照顾

探索身心关系与健康维护，讨论能量、频率及共振的课程观点与证据限制，并将学习落实于日常保健与自我照顾。



泰拉学校 · 南澳原生园 | 林间围坐，打开五感、连接自然。此为既有活动纪录，供理解仁人校课程的体验方式。

03 / 建议课程模块

从五感开始，连接身心与生活。

五感与自然

看见光影与层次，聆听风声与鸟鸣，闻见草木气息，触摸树木纹理，以茶或当季食物练习细尝。

健康解密与日常保健

以“人体是精密的多维能量体”为身心探索观点，讨论“DNA中的频率密码”“信息频率与器官闸门共振”等概念。

内在连接与转念

透过呼吸观察、静坐与书写连接内在权威，练习聆听自己的感受、需要及价值。从身体感受与当下情绪出发，探索触发情绪的事件、惯性解释及核心需要，尝试新的理解与回应，支持情绪稳定与自我照顾。

以“发生了什么—我如何理解—我真正需要什么—还能怎样回应”为练习路径，形成个人转念记录；分享以自愿为原则。

生命价值

透过引导提问与小组对话，回顾重要经历，思考关系、贡献及人生下一阶段的方向。

健康主题以生活教育与自我照顾为范围，不作诊断或疗效承诺，不替代医疗照护。内容依讲师专业配置；分享与练习尊重个人选择。

04 / 小团体试办建议

三天两夜，让体验有时间沉淀。

建议以 12-18 人试办。下列为讨论用安排，日期、人数、讲师及具体时段均待双方确认。

第一天 · 慢下来

下午：抵达与开场，说明活动节奏及个人边界；自然走读与五感初体验。

晚上：安静书写与倾听交流，记录此刻最想照顾的自己。

第二天 · 深入感受

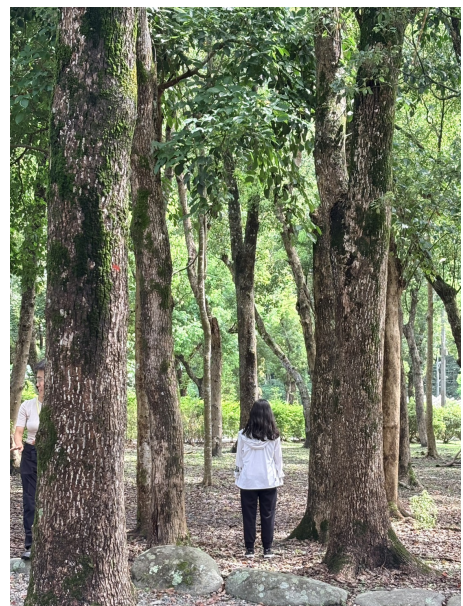
上午：身体觉察、林间静坐、树木触觉体验；依体力安排步行及休息。

下午：内在权威连接与情绪转念、健康解密主题；晚上：生命价值对话与自由静处。

第三天 · 带回生活

上午：自然独处与体验整理；以自愿分享完成课程。

午后：离场。建议两周后线上回访，交流日常实践情况。



泰拉活动纪录 | 触摸纹理、观察自然与身体感受。

05 / 场域选择与参考方向

以自然为邻，以舒适承接体验。

山林与高山周边

适合林间停留、慢行与自然观察；优先考虑可达性、平缓路线及休息空间。

湖畔与海边

适合聆听、远眺与开放空间中的静心；课程时段依风雨、日照及现场条件调整。

酒店与度假村

提供舒适住宿、安静教室、餐饮与服务，形成室内外衔接的完整旅居体验。

选址共同条件：自然步行可达、活动空间安静、住宿舒适，并具备天气变化时的室内替代空间。高山场域需结合参与者体力与交通条件评估。

大陆场域方向参考

四川 · 青城山六善 | 山林与康养体验 ↗

浙江 · 安吉悦榕庄 | 山林湖畔度假场域 ↗

点击以上名称可查看官方介绍。仅作场域类型参考，尚无合作关系或场地预订。



青城山六善 · 山林场域参考 | 图片来源：洲际酒店集团

06 / 合作分工与商务模式

我们提供内容，一起完成体验。

课程与带领 / 仁人校

课程设计、讲师配置、体验引导、学习材料与课程复盘。

场域与接待 / 场域合作方

住宿餐饮、活动空间、现场路线、室内备选空间与接待服务。

招生与运营 / 开课方 / 双方约定

客群邀约、报名收款、行前沟通、交通安排与现场协调。

共同确认 / 各合作方

课程规模、对外文案、价格与结算、取消规则、参与者隐私及现场应变分工。

内容委托

开课方支付约定的课程与师资费用；仁人校依确认范围交付，食宿与招生由合作方统筹。

联合开课

共同设计课程旅居方案，先确认各项成本、最低开班条件与结算方式，再协商收益分配。

预算分别核算师资与备课、差旅、住宿餐饮、场地、材料及运营成本。报价、分成、最低开班人数与取消条款待合作洽谈确定。

07 / 预期成果与落地步骤

让一次旅程，成为日常的起点。

对参与者

更清楚地理解身体感受、情绪与想法的关联，探索内在需要，练习转念及情绪调节，将五感练习与自我照顾融入日常，支持身心健康。

对合作方

形成一套结合在地自然、住宿服务与内在探索的课程方案，验证客群兴趣与后续开课可能。

对仁人校

累积适合高端成人的课程反馈，优化讲师、流程与场域搭配，建立可持续的合作方式。

建议以结课回馈与两周后回访了解体验及实践情况；同步复盘报名、参与、成本与再次开课意愿。上述为预期方向，并非已取得成果。

从一场试办开始

确认客群与合作方 → 勘察场域与配置讲师 → 确定方案及预算 → 招生与行前沟通 → 试办及复盘

首轮洽谈重点：城市与场域、目标客群、可用档期、招生责任、预算范围，以及讲师名单与专业简介。

课程照片由提案方提供，为泰拉学校在南澳原生园的活动纪录。场域照片为莫干山裸心谷及青城山六善，来源见各图说明，版权归原权利人所有；仅作场域参考，不代表已建立合作或在大陆开课。