PUNKWELLNESS.ORG
朋克养生
ATHLETIC & BARMACY DIVISION //
NOCTURNAL ENDURANCE CLUB //
EST. 2026 Barcelona

LE GLOSSAIRE DU PUNK WELLNESS.

6 CONCEPTS CLÉS POUR COMPRENDRE LE PHÉNOMÈNE CHINOIS 朋克养生.

01 朋克养生

Pèngkè yǎngshēng

PUNK WELLNESS



Le phénomène culturel qui combine des comportements d'excès et des pratiques de bien-être. Une contradiction assumée comme réponse à la vie moderne.

02 996

CULTURE DU TRAVAIL



Un rythme de travail de 9 h à 21 h, six jours par semaine. Un symbole de la forte exigence professionnelle en Chine contemporaine.

03 内卷

Nèijuǎn

COMPÉTITION EXTRÊME



Une concurrence intense et une pression constante pour en faire toujours plus, étudier davantage et travailler plus, souvent pour des gains limités. Un contexte qui alimente la recherche de nouveaux équilibres.

04 养生

Yǎngshēng

SOIN DE SOI



Un concept traditionnel chinois centré sur l'entretien de la santé et de la vitalité, basé sur l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'énergie (Qi), à travers l'alimentation, les plantes, le repos et des habitudes quotidiennes.

05 中药

Zhōngyào

PHYTOTHÉRAPIE CHINOISE



L'usage de plantes, de racines et d'extraits naturels à des fins de bien-être et de prévention, aujourd'hui réinterprété sous des formes modernes comme les infusions, les snacks ou les boissons fonctionnelles.

06 报复性熬夜

Bàofùxìng áoyè

RÉVEIL NOCTURNE REVANCHARD



Le fait de se coucher délibérément tard pour retrouver du temps pour soi, des loisirs et des plaisirs personnels, après une journée dominée par les obligations.

PunkWellness.org est une initiative culturelle indépendante basée à Barcelone, qui explore le lien entre bien-être, vie nocturne, activité physique et les contradictions de la vie moderne.