여성복지관 프로그램 강의계획서

- 프로그램명 : 힐링명상 (강사 : 나무)
- 강좌 운영 기간 : 2023 년 1 월 1 일 ~ 2023 년 12월 31일(12개월)
- 강좌운영 목적 및 목표 : 명상을 통해 나를 바로 알기 위한 마음공부
- 준비사항 : 편한 복장 (매 수업의 50%는 좌선 명상실습)
- 기간별 강좌 운영 계획

기 간	강의개요	강의내용	비 고
1, 2	기초 명상강의	왜 명상이 필요한가?	괴로움의 원인
3, 4	몸 이완과 좌선방법	명상이란 무엇인가?	기본자세
5, 6	힐링 & 명상실습	마음챙김 명상	해체와 분리
7, 8	건강과 힐링	바디스캔, 빛명상	따뜻함
9	위빠사나 명상	스트레칭, 걷기명상	동작
10	힐링 음악치유	소리명상	감동
11	웰다잉 죽음명상	나에 대한 반조	감사
12	호흡명상	들숨과 날숨 알아차림	집중

2022 년 10 월 20일

신청자 : 윤민수 (서명)