

# 7박 8일 연수 일정 및 하루 일과



요일	연수 주제	강의주제 및 빼기내용	운영	하루일과
토	행복한 명상 자기돌아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 개강식 및 오리엔테이션, 마음이란?</li> <li>• 행복한 명상, 자기돌아보기</li> </ul>	<p>매일 아침 첫 시간 선택교실운영, 원하는 반을 매일 선택가능 예) 걷기명상반, 스트레칭명상반, 집중명상반 등</p> <p>매일 2회, 명상에 도움을 주는 명쾌한 강의와 온몸의 기혈을 풀어주는 풀기 체조</p> <p><b>다양한 형태의 명상 실행 :</b> 단체 명상, 소그룹 명상, 1:1 맞춤형 명상, 자율명상</p> <p>집 밥 같은 건강한 식사 주변의 넓은 잔디밭과 시골길 소나무 숲길을 산책하며 자연과 함께 하는 걷기명상</p> <p>하루 3회, 누구나 쉽게 몸 마음을 청소하는 베스트 헬스 댄스</p>	<p>07:30~08:30 하루를 깨우는 상쾌한 체조와 웰빙 아침밥</p>
일	마음빼기 명상 방법 익히기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음빼기 명상방법 알기</li> <li>• 마음빼기 명상 연습</li> </ul>		<p>09:00~09:50 내 맘이 가는데로 선택교실</p>
월	마음빼기 명상과 건강	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강의 적, 스트레스에서 벗어나기</li> <li>• 마음이 열리다, 감성을 되찾다</li> </ul>		<p>10:00~12:20 마음 원리 강의 및 마음빼기 명상</p>
화	Up! 내면의 힘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음이 내 삶에 미치는 영향</li> <li>• 내면의 힘을 깨우다</li> </ul>		<p>12:30~14:00 몸과 마음의 균사를 빼는 신나는 댄스 에너지 충전 점심밥</p>
수	진짜와 가짜	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내가 생각하는 나는 진짜일까?</li> <li>• 진짜 나와 마주하다</li> </ul>		<p>14:00~16:00 숨길열기, 맞춤형 마음빼기 명상</p>
목	마음빼기 명상 활용하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인성교육 대안으로서의 마음빼기명상</li> <li>• 잠재력을 끌어내주는 선생님이 되다</li> </ul>		<p>16:00~17:00 독서명상, 전문가 특강</p>
금	나의 마음빼기 스스로 점검하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 긍정 에너지이저</li> <li>• 마음빼기 실행상태 점검</li> </ul>		<p>17:00~18:00 집중! 행복한 명상 마음빼기</p>
토	새로운 시작을 위하여	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 연수시간 함께 돌아보기</li> <li>• 종강식</li> <li>• 원하는 삶을 찾다</li> </ul>		<p>18:00~20:00 건강한 저녁밥과 즐거운 베스트 헬스댄스 노을과 함께하는 산책과 휴식</p> <p>20:00~21:50 함께하는 명상의 힘</p> <p>21:50~ 스스로 하는 마음빼기 명상</p>