

# 내면의 성장을 위한 행복한 명상 여행

## 교원자율연수 참가 안내 (1박 2일, 15시간)

### 1. 연수기간

2018.12.15(토) 14:00 ~ 2018.12.16(일) 16:20

### 2. 연수 안내 및 등록

이 연수는 자신의 내면을 돌아보는 실기 위주의 명상 연수입니다.

휴대폰, 전자기기 등 명상에 방해 되는 물품은 연수기간 중에 보관해 드립니다.

(필요 시 사용가능)

연수 등록 2018.12.15(토) 11:00 ~ 14:00

### 3. 준비물

세면도구(치약, 칫솔, 세안용 비누, 샴푸, 수건, 헤어드라이기 등)

개인물통, 무릎담요, 간편복(앉아있기에 편한 복장)

편한 신발, 선크림, 모자(걷기 명상 시 필요)

상용중인 약 또는 식품 등

간단한 생필품은 연수 장소에서 구입 가능합니다.

### 4. 교통편 안내

연수 장소: 충남 논산시 상월면 상월로 749-23 마음수련 메인센터

1) 개인 차량 이용: [www.meditaionedu.org](http://www.meditaionedu.org)의 연수소개-오시는 길 안내를 참고하시길 바랍니다.

2) 주말 셔틀버스 안내

1박 2일 자율연수에 참가하시는 분들을 위해 대전역과 대전 고속버스 터미널을 경유하는

무료 셔틀버스가 운행됩니다 (무료 셔틀버스는 주말에만 운행되니 이용에 착오없으시기 바랍니다.)

오시는 길: 토요일 10:30 대전기차역 출발 → 10:40 대전 복합터미널 출발 → 11:50 연수장소 도착

가시는 길: 일요일 16:50 연수장소 출발 → 18:00 대전기차역 도착 → 18:10 대전복합터미널 도착

대전 기차역 승차 위치: 대전 지하철 3번 출구에서 역전약국 쪽으로 70m지나 동남의료기부근

대전 복합터미널 승차 위치: 터미널 맞은 편 한국병원 앞



# 1박 2일 명상여행 일정표

2018.12.15.(토) ~ 12.16(일)



시간		주요 교육 내용
1일차 12.15(토)	1교시(14:00~14:50)	명상의 필요성 및 효과
	2교시	마음의 원리와 작용
	3교시	자기이해를 위한 마음빼기 명상
	4교시	명상 방법 이해 돕기, 마음빼기 명상
	17:50 ~ 19:00	저녁 식사
	5교시(19:00~19:50)	베스트헬스댄스/풀기체조
	6교시	명사특강
	7교시	학생이해를 위한 마음빼기 명상
	8교시(22:00~22:50)	그룹 활동과 마음나누기
2일차 12.16(일)	7:30~8:30	아침 식사
	1교시(8:30~9:20)	자기관리를 위한 마음빼기 명상
	2교시	본래마음으로 사는 삶
	3교시	걷기명상
	4교시	교육과정에서 마음빼기 명상 실천 사례
	12:30~13:30	점심 식사
	5교시(13:30~14:20)	숨길호흡, 마음빼기 명상
	6교시	성찰과 소통
	7교시(15:30~16:20)	행복한 삶과 명상

※ 1일차(토) 일찍 오시는 경우에 점심을 제공해 드리고 있습니다 (점심시간 12:30~13:30)

※ 위 일정표는 상황에 따라 변경될 수도 있습니다.