

‘명상, 나를 다스리는 방법을 배우다’ 마음수련 교원직무연수 참가 안내

마음수련 교원직무연수를 신청해주셔서 감사합니다.
정성껏 준비하여 알차고 뜻깊은 연수가 되도록 최선을 다하겠습니다.

01 연수의 특징 및 유의점

- 이 연수는 자신의 내면을 돌아보며 마음을 다스리는 방법을 실습하는 실기 위주의 명상 연수입니다.
- 마음빼기 명상 방법 7단계에 따라 개인의 명상 진도에 맞게 개별 맞춤형으로 진행됩니다.
- 마음빼기 명상 방법은 마음을 가라앉히는 것이 아니라 버림으로써 근본적인 마음의 다스림이 가능합니다.
- 연수 후 명상을 이어서 하기를 원하는 경우 논산 메인센터나 가까운 지역명상센터에 연계하여 지속할 수 있습니다.
- 명상에 방해가 되는 다음 물품은 연수기간 중 따로 보관하여 드립니다.
휴대폰(필요 시 사용 가능), 책, 음향기기 등

02 준비물

- 세면도구(치약, 칫솔, 세안용 비누, 샴푸, 수건, 헤어드라이기 등)
- 간편복(앉아있기에 편한 복장), 무릎담요(실내 온도 조절시 필요) 등
- 개인용 컵이나 물병, 슬리퍼(가까운 실외도 신을 수 있는 것이 좋음)
- 걷기명상 시 필요한 편한 신발, 선크림, 모자 등
- 상용중인 복용약이나 복용식품 등
- 간단한 생필품은 연수 장소에서 구입 가능함

03 입·퇴소

- 연수 등록 : 2019년 1월 12일(토) 13:00 ~ 16:00
- 개 강 식 : 2019년 1월 12일(토) 16:30
- 수 료 식 : 2019년 1월 19일(토) 12:00

04 교통편

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

- 오시는 길

- 1) 개인 차량

- MeditationEdu.org의 프로그램- 교원대상- 합숙형 연수 - 찾아오시는 길을 참고하시기 바랍니다.

- 2) 대중교통

- 대중교통 이용 : 대전역이나 대전복합터미널에서 무료셔틀버스 운행

장소	시간	승차위치
대전역	(토) 오전 10:30, 오후 2:30	지하철 3번 출구에서 역전약국 지나 70m 거리의 동남의료기 부근 (대전역 청사에서 도보 10분 거리)
대전복합터미널	(토) 오전 10:40, 오후 2:40	터미널 맞은 편 한국병원 앞

승차 위치

대전 기차역: 대전역 역전약국쪽 80m거리에 동남의료기 부근

대전 터미널: 터미널 맞은 편 한국병원 앞



귀가차량 안내

대전역, 대전복합터미널행 무료셔틀버스 운행, 매주 토 13:20 출발

05 환불 규정

- 환불 규정은 다음과 같습니다.

기간	내용
연수 1주일 전	연수비 전액 환불
연수 6일 전 ~ 연수 4일 전	교육비 전액 환불 숙식비 1/2 환불
연수 3일 전 ~ 연수 1일 전	교육비 전액 환불 숙식비 환불 불가
연수 시작 ~ 3일(월)	교육비 2/3 환불 숙식비 환불 불가
연수 4일(화)	교육비 1/2 환불 숙식비 환불 불가
연수 5일(수) 이후	연수비 전액 환불 불가

06 기타

- 숙소는 2인 1실 또는 3인 1실 온돌로 지정되며, 연령 순으로 2인 1실을 우선 배정합니다.
- 코인 세탁기 이용이 가능합니다.
- 연수를 취소할 경우 연수비 환불은 이체수수료를 제외(농협 이외의 금융기관)하고 해 드립니다.
- 기타 문의사항: 041-736-1250, 041-731-1250

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