

2025 여름 명상연수 일정

	시간	7/28(월)	7/29(화)	7/30(수)	7/31(목)	8/1(금)
아침	8:00 - 8:40		아침 식사			
오전 명상	9:00 - 11:30 (150분)		마음의 원리 강의 및 명상 방법 안내	다스림 명상 실습		새로운 시작을 위한 집중 명상
점심	11:40 - 12:40		점심 식사			
오후 명상 1	13:40 - 14:40 (60분)	등 록	소모임별 명상 코칭			마무리 강의 & 퇴소식 (13:00 - 14:00)
오후 명상 2	15:00 - 16:00 (60분)	입소식 (오리엔테이션)	어울림 놀이 / 필라테스 / 라인댄스 분반활동 (명상반 선택 가능)			
오후 명상 3	16:20 - 17:10 (50분)	마음 열기 (갤러리워크)	주제별 다스림 명상 (화, 불안, 우울, 스트레스 등)			
저녁	17:10 - 18:00	저녁 식사				
저녁 명상	19:00 - 20:00 (60분)	토크 콘서트	그림책 명상	학교명상 사례 (초/중등 분반)	명상 소감 나누기	
	20:00 -	생활 안내 후 취침	하루를 마무리하는 자율 명상			

연수 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.