

나를 다스리는 방법을 배우다



다스림

새로운 삶의 시작

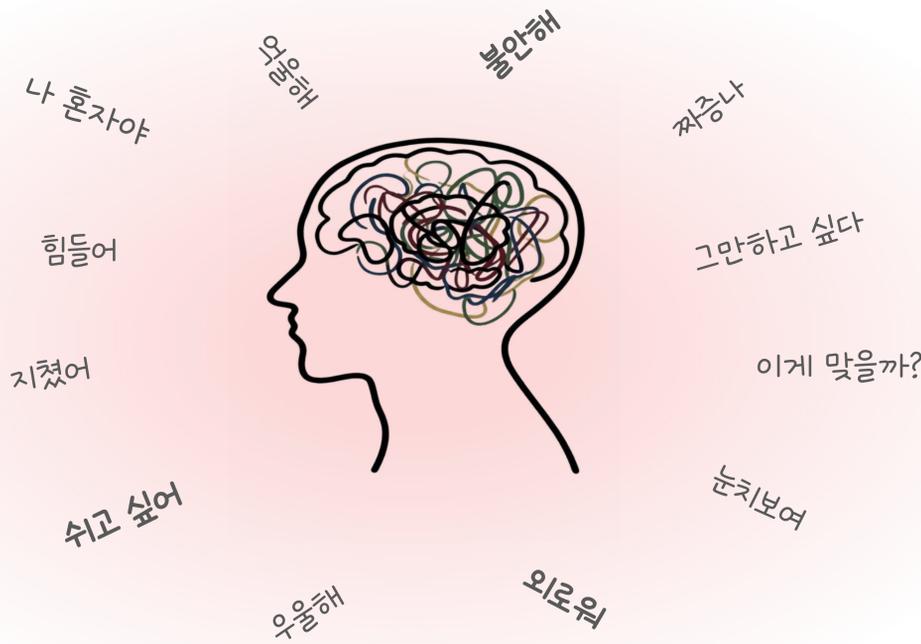
2026. 7. 28.(화) ~ 8. 1.(토)

참가 신청 하러 가기



(사)학교명상교육참사람되기연구회

마음의 다스림! 왜 필요할까요?



사람은 하루에 **6만 가지** 이상의 생각을 합니다.
80%는 부정적인 생각, 95%는 어제 했던 생각의 반복입니다.

다 / 스 / 림

명상을 통해
나를 힘들게하는 생각들을 모두 버리면
새로운 삶을 시작할 수 있습니다.

교직원을 위한 '다스림 명상 연수'



2002년부터

24년 동안



교사

6,000명 참가



연수 만족도

4.8/5.0 점

왜 많은 사람들이 이 연수를 찾아오고 있을까요?

연수 후기에서 그 답을 찾아 봅니다.

자존감 향상

생각 버리기를 하면서 부정적인 경험과 기억에 주의를 기울이던 습관을 깰 수 있었고 무거웠던 우울의 감정이 열어졌다. 나를 스스로 보살피고 이쁘게 봐주는 에너지가 조금은 차올랐다.

- 2024년 8월 00중 나00 -

스트레스 관리

실수를 두려워하고, 다른 사람으로부터 싫은 소리 듣기를 싫어하고, 누구에게나 잘한다는 소리를 듣고 싶어했던 나를 돌아보고 버리며 편안해졌다.

- 2024년 8월 00중 김00 -

걱정 탈출

명상 하기 전에 쓸데없는 생각, 미래에 대한 걱정 등 온갖 잡생각이 머리를 어지럽히고 무겁게 하였다. 앞으로 편견에 사로잡히지 않고, 있는 그대로 바라보고 집중할 수 있을 것 같다.

- 2024년 8월 00학교 신00 -

분노와 화의 마음 배기

제 삶을 돌아보니 온갖 분노와 화로 덮인 인생이었어요. 이제 알게 되었습니다. 내 마음이 뭔지 왜 이렇게 화를 저장해 놓고있는지. 이제 그걸 빼야겠어요.

-2025년 8월 00중 강00

개학이 기다려지다

하루하루 무너져가는 교실에 지쳐 무기력했다. 그 어떤 노력도 소용없는 것 같아 더 절망이었다. 하지만 명상을 하면서 길을 찾게 된 것 같아, 개학이 기다려진다.

- 2025년 1월 00초 최00 -

번아웃을 해결하다

내가 부족해서 그런 줄 알았던 나의 무기력이 어떻게 만들어진 것인지 알게 되었고 그것들을 걷어낼 수 있었으며, 다시 나아갈 힘이 생겼다.

-2026년 1월 00고 이00

은퇴를 앞두고

은퇴를 앞두고 덮쳐온 상실감과 회한, 인생 전체를 은퇴하는 듯한 허망하고 덧없는 느낌에서 벗어나 다시 시작할 수 있는 힘과 여유를 찾았다.

-2026년 1월 00초 김00

불안에서 벗어나다

내가 만든 감옥에 갇혀 불안함으로 하루하루 사는 어린 아이였던 나, 그 불안했던 마음들을 방법대로 버리고 나니 더 이상 불안한 어린 아이는 없다.

-2026년 1월 00고 안00

편안한 관계 맺기

사람들 때문에 힘들어서 혼자 있고 싶고 말도 하기 싫고 웃음도 나오지 않았던 내가 이제 편안하게 사람들과 함께 하며 있는 그대로의 관계를 해 나갈 수 있을 것 같다.

-2026년 1월 00초 이0

개학이 기다려지다

하루하루 무너져가는 교실에 지쳐 무기력했다. 그 어떤 노력도 소용없는 것 같아 더 절망이었다. 하지만 명상을 하면서 길을 찾게 된 것 같아, 개학이 기다려진다.

- 2025년 1월 00초 최00 -

자세한 후기가 보고싶다면



명확한 방법이 있어 결과가 분명합니다.

STEP 1

내 마음
돌아보기

STEP 2

나를 힘들게하는
생각 버리기

STEP 3

새로운
삶의 시작

☑ 생각이 바뀌어야

☑ 행동이 바뀌고

☑ 내 삶이 바뀝니다



프로그램 소개

몸을 다스리다

내 몸을 깨우다

- # 슬로우조깅
- # 건강 특강
- # 요가 / 필라테스
- # 리듬 댄스
- # 건강한 밥상
- # 출발 어싱



마음을 다스리다

내 마음, 비우고 채우다

- # 다스림 명상
- # 갤러리워크
- # 1:1 마음 코칭
- # 그림책 명상
- # 내 마음 탐구생활



하루 일과

아래 일정은 예시로, 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

07:00 ~ 07:50

아침 식사 & 내 몸을 깨우는 아침 운동

09:30 ~ 11:20

마음의 원리 알기 & 명상 실행

11:20 ~ 11:40

1:1 명상 코칭

11:40 ~ 13:00

에너지 충전 점심 식사

14:00 ~ 15:20

주제별 다스림 명상

15:30 ~ 16:20

1:1 명상 코칭

16:40 ~ 17:30

마인드 & 바디 힐링 선택 활동

17:30 ~ 19:00

저녁 식사 & 노을과 함께하는 산책과 휴식

19:30 ~ 20:30

그림책 명상 & 전문가 특강

21:00 ~

하루 마무리, 자유훈 명상

새로운 삶의 시작,

기간 | 2026.7.28(화) ~ 8.1(토)

대상 | 전국 유초중고·특수학교 교원 및 직원, 교육전문직 (교직원 가족 및 지인 동반 참가 가능)

장소 | 충남 논산 전인교육센터 (대전·공주 셔틀 운행 예정)

주최 | (사)학교명상교육참사람되기연구회

연수비 | 340,000원 (숙식비 포함 / 다인실 기준)

신청 | 홈페이지에서 신청하거나 신청서를 작성하여 메일로 전송 chamsaram2019@naver.com

문의 | 02-6953-1258, 041-731-1140



참가 신청 하러 가기

