

<붙임 1>

강 의 계 획 서

과 목 명	내면의 힘을 기르기 위한 마음챙김 명상		강사명	박성희
강좌내용	싱잉볼과 인센스를 활용하여 마음의 안정을 돕는 편안한 분위기에서 마음챙김 명상을 통해 효과적인 자기 관리법을 배운다. 또한, 다양한 명상을 통해 일상에서 오는 여러 가지 스트레스를 이겨낼 수 있는 마음의 건강함을 키워 삶의 만족감을 높임			
교육일정	2023.11.7 / 14 / 21 / 28 매주 화요일 12:00~13:00(1시간, 4주 총 4시간)			
교 재	교 재 명	저자	출판사	출판년도
	마음챙김 통찰	로브 네른 외	산지니	2022
주	날짜	교육주제 / 수업내용		비고 (강사명)
1주	11/07	실기 : 마음챙김 명상 입문 - 숨 살피기, 알아차리기, 명상하기		박성희
2주	11/14	실기 : 몸 살피기, 알아차리기, 명상하기		박성희
3주	11/21	실기 : 마음 살피기, 알아차리기, 명상하기		박성희
4주	11/28	실기 : 과거의 집착과 미래의 걱정에서 벗어나 행복한 현재의 삶을 살아가기 위한 자애 명상		박성희
기 타				