

숲 명상 교실(4월) 교육 계획

숲이 품은 깊은 의미를 헤아리고 가치를 나누기 위하여 일반시민을 대상으로 대상으로 『숲 명상 교실』 교육을 추진하여 지적 소양 향상의 계기를 제공하고자 함

□ 추진배경

- 건강한 일상생활 및 심리회복 지원을 위하여 숲 명상을 통해 정신적인 안정 및 스트레스 해소로 건강 증진 도모
- 명상을 통해 삶을 되돌아보고 자신만의 길을 찾을 수 있는 교육 실시로 산림복지서비스 제공

□ 교육개요

- 교육일시 : 2023. 4. 18.(화) 14:00 ~ 16:00(2시간)
- 교육장소 : 미동산수목원 내 메타세쿼이아숲 / 5강의실(우천시)
- 교육대상 : 일반인
- 교육인원 : 20명 *선착순 선발
- 교육내용 : 숲 속 치유체조와 명상

□ 세부일정

일 정		교육내용	비 고
시 간	소요(분)		
13:00 ~ 13:30	30'	◆ 교육생 등록	산림교육센터 앞 집결
13:30 ~ 14:00	30'	◆ 교육장소 이동	메타세쿼이아숲 (수목원 내)
14:00 ~ 16:00	120'	◆ 숲 속 치유체조와 명상	강사 : 조주영

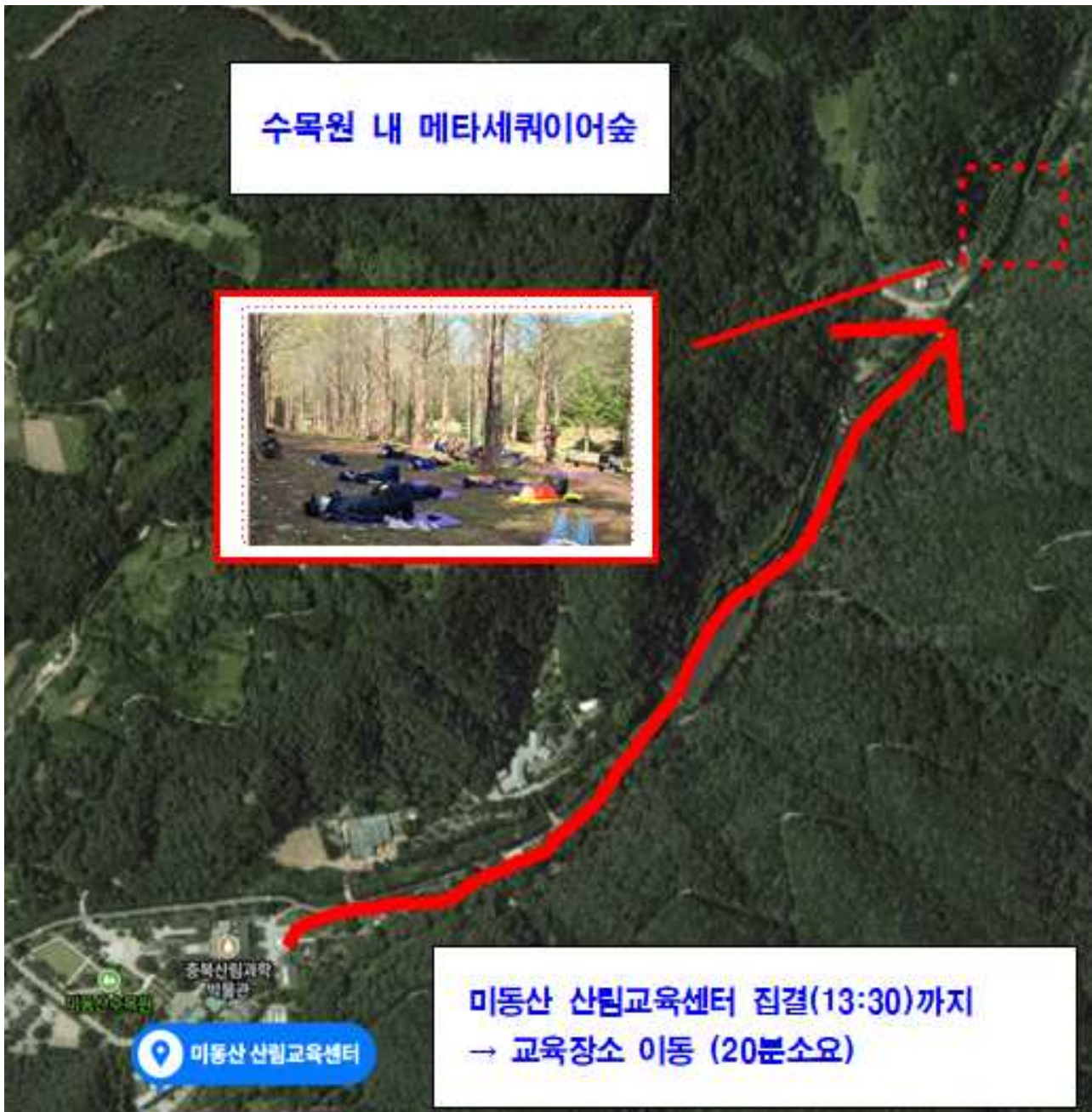
< 강사 프로필 >

- ◆ 성 명 : 조 주 영 (64년생/60세)
- ◆ 주요경력
 - (現) 백석대학교 사회복지학부 교수
 - (現) 한국푸드아트테라피학회 윤리위원장, 한국에니어그램학회 부회장
한국에니어그램교육연구소 연구개발국장 겸 전임교수,
청소년상담사 국가자격연수 강사, 한국NLP상담협회 고문,
한국에니어그램인성연구원 인성연구 전문교수단 단장



붙임 1

교육장소 (위치도)



1. **13:30분까지** : 미동산수목원 내 산림교육센터 집결 (충북 청주시 상당구 미원면 수목원길 51)
2. **13:30~50분** : 교육장소 이동 (담당자 인솔)

■ 교육생 준비사항 : 운동화 및 편안한 복장 착용

