

프로그램 세부 계획서

프로그램 명		명상을 통해 나를 경영하다			
프로그램 장소		신중년더채움학습관 4층 공감마루 강의실			
프로그램 소개		테라무브, 호흡, 알아차림 명상을 통해 면역력 증강시키기			
운 영	기 간		총 시 간	참 여 자 수	수강생 1인 부담금 (교재비 및 재료비)
	1. 15 ~ 4. 22. (총14회)		28시간	15명	매트, 간편복장
차시	일자 (요일)	시간	세부 교육내용	담당강사	교수방법
1	1/15 (월)	14:00~ 16:00	· 테라무브(움직이는 명상) 몸을 쓰고 터는 것을 통한 기혈 순환시키기 · 명상에 대한 이해: 호흡명상	조진혜	강의 실습
2	1/22 (월)	14:00~ 16:00	· 테라무브(움직이는 명상) 상체 관절을 풀어줌으로써 횡격막 확장시키기 (긴장감 완화) · 호흡 알아차림 명상①(폐를 열어주는 호흡)	조진혜	강의 실습
3	1/29 (월)	14:00~ 16:00	· 테라무브(움직이는 명상) 에너지 센터인 골반을 풀어줌으로써 사고 의 유연성 기르기 · 호흡 알아차림 명상②(감정 정화명상: 갈 비뼈로 호흡하기)	조진혜	강의 실습
4	2/5 (월)	14:00~ 16:00	· 테라무브(움직이는 명상) 스트레칭①을 통한 전신 순환하기 (생각의 유연성 회복) · 반조명상 나를 되돌아보기 과거를 통해 현재를 성장시키기	조진혜	강의 실습
5	2/12 (월)	14:00~ 16:00	· 테라무브(움직이는 명상) 스트레칭②를 통한 감정의 정화 · 나를 알아차리는 명상① 사랑명상(용광로 명상)	조진혜	강의 실습
6	2/19 (월)	14:00~ 16:00	· 테라무브(움직이는 명상) 확장과 이완을 통한 자유로움 느끼기 · 나를 알아차리는 명상② 행복명상(풍경 그리고 지우기 명상)	조진혜	강의 실습
7	2/26 (월)	14:00~ 16:00	· 테라무브(움직이는 명상) 걷기명상, 옆구리 스트레칭을 통한 관대함 기르기 · 나를 알아차리는 명상③ 희망명상(내 안의 맑음으로 공명하기)	조진혜	강의 실습

차시	일자 (요일)	시간	세부 교육내용	담당강사	교수방법
8	3/4 (월)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> 테라무브(움직이는 명상): 척추 풀기를 통한 유연성 기르기(면역력 증가) 나를 알아차리는 명상④ 성공명상(꿈이 이루어지는 나비효과) 	조진혜	강의 실습
9	3/11 (월)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> 테라무브(움직이는 명상) 몸으로 웃기 명상(내쉬는 숨에 미소 짓기) 성공명상① (나레이션 명상:아브라함 헉스의 17초 룰) 	조진혜	강의 실습
10	3/18 (월)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> 테라무브(움직이는 명상) 움직이는 몸을 알아차리기(바디스캔 명상) 실전명상① 내 삶에서 활용하는 기법(호흡) 호흡 알아차리기 명상 들숨, 날숨 알아차리기(지금 여기 존재하기) 좌선명상 	조진혜	강의 실습
11	3/25 (월)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> 테라무브(움직이는 명상) 몸을 두 개로 나누는 움직임 (객관적 의식 만들기) 실전명상② 내 삶에서 활용하는 기법(걷기) 골반으로 걷기 명상 (몸의 기혈 순환에 도움을 주고 부정적 에너지 떨쳐내기) 	조진혜	강의 실습
12	4/8 (월)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> 테라무브(움직이는 명상) 관절풀기와 스트레칭을 통해 전신을 부드럽게 확장하기(면역력 증강 명상) 실전명상③(내 삶에서 활용하는 기법) “알아차림”을 통한 있는 그대로 보는 명상(긍정명상) 호흡명상 부드러운 호흡은 생각을 부드럽게 할 수 있게 한다. 	조진혜	강의 실습
13	4/15 (월)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> 테라무브(움직이는 명상) 장부의 이완을 통한 유연한 사고 기르기 행복명상(긍정) 똑같은 상황을 객관화시키기 	조진혜	강의 실습
14	4/22 (월)	14:00~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> 테라무브(움직이는 명상) 골반의 움직임과 숨결의 조화를 느끼기 성공명상② 나를 깨우는 한마디 	조진혜	강의 실습