

프로그램 세부 계획서

프로그램 명		치유의 소리울림 · 싱잉볼 사운드테라피			
프로그램 장소		신중년더채움학습관 4층 공감마루 강의실			
프로그램 소개		싱잉볼 진동으로 편안한 '이완' & 나를 찾는 치유의 시간			
운 영	기 간		총 시 간	참 여 자 수	수강생 1인 부담금 (교재비 및 재료비)
	1. 16. ~ 4. 16. (총14회)		28시간	15명	개인 무릎담요
차시	일자 (요일)	시간	세부 교육내용	담당강사	교수방법
1	1/16 (화)	09:30~ 11:30	싱잉볼 역사와 유래 알아보기 싱잉볼 명상 체험(40~60분)	이명화	강의,체험 토론
2	1/23 (화)	09:30~ 11:30	싱잉볼 다루는 법 배우기 싱잉볼 명상 체험(40~60분)	이명화	강의,체험 토론
3	1/30 (화)	09:30~ 11:30	바디스캔으로 자신의 몸 알아차림. 싱잉볼 명상 체험(40~60분)	이명화	강의,체험 토론
4	2/06 (화)	09:30~ 11:30	뿌리차크라(생존의 에너지 밸런싱) 싱잉볼 명상 체험(40~60분)	이명화	강의,체험 토론
5	2/13 (화)	09:30~ 11:30	천골차크라(성, 즐거움에너지 밸런싱) 싱잉볼 명상 체험(40~60분)	이명화	강의,체험 토론
6	2/20 (화)	09:30~ 11:30	태양신경총차크라(자존감 에너지 밸런싱) 싱잉볼 명상 체험(40~60분)	이명화	강의,체험 토론
7	2/27 (화)	09:30~ 11:30	가슴차크라(관계 에너지 밸런싱) 싱잉볼 명상 체험(40~60분)	이명화	강의,체험 토론
8	3/05 (화)	09:30~ 11:30	목차크라(소통 에너지 밸런싱) 싱잉볼 명상 체험(40~60분)	이명화	강의,체험 토론
9	3/12 (화)	09:30~ 11:30	제3의눈차크라(직관 에너지 밸런싱) 싱잉볼 명상 체험(40~60분)	이명화	강의,체험 토론
10	3/19 (화)	09:30~ 11:30	왕관차크라(자비의 에너지 밸런싱) 싱잉볼 명상 체험(40~60분) 특대형 싱잉볼 체험하기(3분)	이명화	강의,체험 토론
11	3/26 (화)	09:30~ 11:30	아로마시향과 호흡으로 배우는 자기 사랑 특대형 싱잉볼 체험하기(3분) 싱잉볼 명상 체험(40~60분)	이명화	강의,체험 토론
12	4/02 (화)	09:30~ 11:30	바디스캔으로 자신의 몸 알아차림 특대형 싱잉볼 체험하기(3분) 싱잉볼 명상 체험(40~60분)	이명화	강의,체험 토론
13	4/09 (화)	09:30~ 11:30	특대형 싱잉볼 체험하기(3분) 싱잉볼 명상 체험(40~60분)	이명화	강의,체험 토론
14	4/16 (화)	09:30~ 11:30	특대형 싱잉볼 체험하기(3분) 싱잉볼 명상 체험(20~40분) 마지막 시간 토론	이명화	강의,체험 토론