

프로그램 명			뇌•몸•마음의 이해와 실천방법		
프로그램 장소			신중년더채움학습관 3층 더나눔 강의실		
프로그램 소개			뇌•몸•마음의 작동원리를 이해하고 수련을 통하여 참 나를 만난다		
운 영	기 간		총시간	참여자수	수강생 1인 부담금 (교재비 및 재료비)
	'22. 3월~6월 (4개월)		30시간	19명	-
차시	일자	시간	세부 교육내용		담당강사 교수방법
1	3.11. (금)	10:00~ 12:00	오리엔테이션, 생명현상과 질서 두뇌훈련 및 명상의 체계적인 안내		김도향 강의
2	3.18. (금)	10:00~ 12:00	뇌건강과 집중력, 명상의 이해 호흡의 이해와 두뇌훈련 명상		김도향 강의
3	3.25. (금)	10:00~ 12:00	뇌건강과 운동, 운동과 BDNF 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의
4	4.1. (금)	10:00~ 12:00	뇌건강과 시각의 이해 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의
5	4.8. (금)	10:00~ 12:00	뇌건강과 청각의 이해 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의
6	4.15. (금)	10:00~ 12:00	뇌의 구조와 기능 I 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의
7	4.22. (금)	10:00~ 12:00	뇌 가소성의 이해와 활용 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의
8	4.29. (금)	10:00~ 12:00	뇌의 구조와 기능II 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의
9	5.6. (금)	10:00~ 12:00	뇌건강과 마음, 통증의 이해 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의
10	5.13. (금)	10:00~ 12:00	뇌건강과 제2의 뇌 장(腸) 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의
11	5.20. (금)	10:00~ 12:00	뇌건강과 다미주신경, 트라우마 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의
12	5.27. (금)	10:00~ 12:00	뇌건강과 동기부여, 중독, 보상의 이해 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의
13	6.3. (금)	10:00~ 12:00	뇌건강과 뇌파의 조절, 수면과 기억 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의
14	6.10. (금)	10:00~ 12:00	뇌건강과 기억, 학습 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의
15	6.17. (금)	10:00~ 12:00	뇌건강과 마음, 내부수용성 감각 뇌교육, 두뇌훈련, 이완훈련, 호흡수련, 명상		김도향 강의