

강 의 계 획 서

강 좌 명		힐링생활명상전문가(야간)				
담당강사		안 인 자	E-mail	ahn3288@naver.com		
교육기간		총 12주	교육시간	매주 수요일19:00 ~ 21:00 (총 24시간)		
강좌개요 (소개)		1. 다양한 명상법(호흡, 차, 걷기, 그리기, 만다라, 향기, 자애 등...)을 배우고 일상에서 적용하며, 명상법의 융합을 통해 심신 고양 및 삶의 질을 향상시킨다. 2. 명상을 통해 현대인의 스트레스와 정서적 문제를 해결할 수 있는 실질적 방법을 제공할 수 있는 생활 명상전문가를 양성한다.				
수업교재		마인드로드명상심리상담연구원 자체교재				
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	9/10	명상의 이론과 실제 마음챙김 명상 , 호흡명상	안인자	노트북 빔프로젝트		
2	9/17	마음그리기 명상, 깨달음의 인텐시브	안인자	노트북 빔프로젝트		
3	9/24	차와향기명상, 공감 능력 키우기	안인자	노트북 빔프로젝트		
4	10/1	만다라 그리기 명상 (1)	안인자	노트북 빔프로젝트		
5	10/15	먹기 명상	안인자	노트북 빔프로젝트		
6	10/22	자애명상	안인자	노트북 빔프로젝트		
7	10/29	걷기명상 , 만다라 그리기 명상 (2)	안인자	노트북 빔프로젝트		
8	11/5	그룹과의 조화명상	안인자	노트북 빔프로젝트		
9	11/12	죽음체험 명상 or 마주보기 명상	안인자	노트북 빔프로젝트		
10	11/19	바디스캔 ,신체의 감각 알아차리기	안인자	노트북 빔프로젝트		
11	11/26	명상지도 체험, 다양한 명상기법 지도	안인자	노트북 빔프로젝트		
12	12/3	명상지도 체험, 다양한 명상기법 지도	안인자	노트북 빔프로젝트		