

장유도서관 평생학습강좌 특강 강의계획서

강좌명	명상으로 치유하는 나의 삶
강사명	신 향 원
강의목표	명상으로 자신의 삶을 바라보고 인식의 전환을 통해 스스로를 치유하고 나를 바꾸어 보고자 한다.
강의내용	사회나 가정결핍에서 발생하는 정서불안 또는 심리불안 등을 명상의 정신으로 스스로를 이완하고, 내 삶을 회복하고자 한다.

회 차	일 시	주 제	내 용	비고
1 회 차	12/11	호흡과 하나되기	서로를 먼저 알아가며 긴장감을 줄여 편안하고 안정된 호흡으로 명상의 입문하기	
2 회 차	12/13	용서와 명상	마음의 장애를 일으키는 요소들인 원망심, 욕망심, 시기심,分別심을 내려놓는 집중 명상	
3 회 차	12/18	위빠사나 명상	수식관이나 호흡명상을 하면서 느끼는 상기, 가려움, 저림 등을 멈추게 하는 알아차림 명상	
4 회 차	12/20	치유 명상	달려있는 나를 세상 밖으로 불러내어 풀, 꽃, 나무들과 대화 나누기	