

2023년 동두천시 평생학습관 재능기부 특강 강의계획서

강좌명	꽃과 명상(꽃을 꽃으며 마음챙김)			강사성명	김진주	
기간	2023. 10.4 ~ 10.25.			강의요일	수요일	
강의시간	10시 00분 ~ 12시 00분 (2시간)					
강의목표	· 지친 일상에 꽃을 꽃으며 명상으로 몸과 마음을 보살핀다					
강의내용	· 계절에 맞는 꽃을 화기에 꽃으며 잎과 가시를 정리하며 자신을 돌아본다 · 자신이 있는 곳에 온전히 존재하며 지금 이 순간의 자기 존재와 인식의 힘을 깨닫는다					
자격증	“해당없음”					
동아리 활동계획						
교재비	원	재료비	80,000원	준비물	계절꽃.화기(모두 강사가준비)	
기타	· 교재명 : (출판사명·저자 :) - 구입방법 : 공동구매(), 개별준비() ※ 공동구매일 경우, 관련 자세한 내용 기재(배부방법, 환불기준 등) ※ 개별준비일 경우, 대략적인 총비용 및 구입방법 등 기타 안내사항 기재					
세부일정	회차	주	제	내		용
	1회차	명상이란?		명상의종류, 명상호흡법. 명상이론 꽃꽂이실습, 명상실습		
	2회차	있는 그대로 바라보기		대상을 볼 때 감정으로 보지말고 있는 그대로 바라보기, 꽃꽂이실습, 명상실습		
	3회차	꽃과 우리의 삶		꽃과 우리의 삶을 비교 보기 꽃꽂이실습, 명상실습		
	4회차	긍정의 에너지로 바라보기		모든 사물과 자신을 긍정으로 바라 보고 힘든 일상을 자신에게 응원과 용기를 준다. 꽃꽂이실습. 명상실습		
	5회차					
	6회차					
	7회차					
	8회차					

2023년 재능기부 특강 강좌소개서

강좌명	○ 꽃과 명상(꽃을 꽃으며 마음챙김)
강좌소개	○ 현대인들의 바쁜 일상속에서 나 자신에게 꽃을 꽃으면서 위안과 집중의 시간을 갖으며 내면을 바라보며 깊은 명상에 들어간다
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	○ 꽃을 꽃을 때 잎을 정리하고 다듬는 과정에서 자신의 마음 상태를 알아차림으로서 타인에게서의 시선을 자신에게 돌려 긍정적인 변화가 일어남을 느낄 수 있다. 좀더 깊은 명상으로 자신의 신체를 구체적으로 살펴볼 수 있는 시간을 갖는다.
강의방향 (진행방법 등)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 명상 이론수업. 명상 호흡법. ○ 호흡명상으로 마음의 안정을 찾는다. ○ 꽃이름 꽃의 특징 나만의 꽃꽂이 실습 ○ 꽃이 자라는 과정을 생각하며 자신의 삶을 바라본다 ○ 명상으로 밝고 긍정적인 에너지로 순환한다
교육 재료비	○ 재료비와 사용처, 8만원 화기구입. 꽃 구입
취득가능 자격증 및 조건	○ 해당없을 경우 “해당없음” 기재