

프로그램명		그림책&아로마와 함께하는 마음챙김		강의시간	화요일 10:00 ~ 12:00
목 표		○ 그림책을 통해 마음의 소리 들여다 보기 ○ 내면의 감정을 들여다 보며 사유할 수 있는 시간 갖기 ○ 향기 DIY 제품 만들며 마음 채우기			
차시	월/일	주제	강의내용	준비물	
1	3/24	마음	• 아로마로 감각 깨우기 • 자신의 현재 마음 알기	아로마오일, 워크북	
2	3/31	감정	• 감정 이름 붙이기 • 자신의 향 찾기	아로마오일, 워크북	
3	4/7	상처	• 상처를 대하는 모습 알아보기 • 자기 연민 실천 약속	아로마오일, 워크북	
4	4/14	관계	• 관계 이해하기 • 나의 안전 공간 만들기	아로마오일, 워크북	
5	4/21	쉽	• 향 호흡과 속도 인식하기 • 내면아이 만나기	아로마오일, 워크북	
6	4/28	삶	• 가치 카드 활동하기 • 인생 그래프	아로마오일, 워크북	
7	5/12	힐링	• 나의 의미 찾기 • 힐링 향수 만들기	아로마오일, 워크북	
기타사항		○ 재료비 : 40,000원			