



강의계획서

프로그램명	마이 라이프 힐링		
프로그램소개	다양한 숲활동을 통해 함께 힐링하며 치유하기		
교육목표	<ul style="list-style-type: none"> - 봄이 되어 달라진 자연 풍경의 아름다움을 즐긴다. - 숲을 오감을 통해 느끼면서 숲의 소중함과 고마움을 일깨운다. - 숲의 기운으로 심신을 힐링한다. 		
교육시간	1회(2시간)	교육일시	5. 12. (금) 10:00~12:00
정 원	20명	교재비	없음
재료비	없음	준비물	없음
교 육 내 용			
구분	주 제	세부내용	
1주	마이 라이프 힐링	<p>활동1 : 산책 탐색하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 봄꽃 및 식생들에 대해 숲해설 - 이끼 및 식생 관찰 <p>활동2 : 촉감으로 짝궁 정하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 열매를 촉감으로 알아 맞추기 - 짝을 정해서 하늘경 체험하기 <p>활동3 : 힐링 프로그램</p> <ul style="list-style-type: none"> - 피톤치드 산림욕, 명상, 새소리 감상 등을 통해 치유 및 힐링 <p>활동4 : 만들기 활동</p> <ul style="list-style-type: none"> - 소철열매로 브로치, 키링 만들기 	
비고			