

가족치유 프로그램(요약서)

프로그램명	물맑음 Family Day		
활동 유형	당일형	대 상	가족
인 원	20명 미만(전문가 1인당)	소요시간	2시간
활동 장소	물맑음수목원		
프로그램 주요내용	<p>1. 오감체험 치유숲길 걷기 피톤치드 마시며 숲속 걷기, 오감체험으로 몸과 마음을 열어 주는 체험 프로그램</p> <p>2. 가족건강 증진 스트레칭 긴장완화와 이완 스트레칭 ‘두드림’, 생명에너지 교감 ‘온몸털기’, 귀 마사지를 통한 건강증진 프로그램</p> <p>3. 가족 숲놀이 소리통 활용, 나무와 교감, 유아 및 청소년 집중력 향상 체험 프로그램</p> <p>4. ‘숲에서 낮잠 한숨’ (해덕 명상) 일상의 긴장을 내려놓고 숲에서 달콤한 낮잠 한숨으로 피로 회복 프로그램</p> <p>5. 숲향기 차향기 숲에서 꽃차 마시기를 통한 향기 치유 프로그램</p>		
기대 효과	<p>체험활동을 통한 가족 유대감·친밀감 강화</p> <p>힐링을 통한 건강 증진, 스트레스 해소와 면역력 강화</p>		
비 고	본 프로그램은 현지 사정과 진행팀의 특성에 따라 일부 내용이 달라질 수 있습니다.		