

어린이 치유 프로그램(요약서)

프로그램명	숲으로 풍덩~ 쭈욱~		
활동 유형	당일형	대 상	어린이(유아·초등)
인 원	20명 미만(전문가 1인당)	소요시간	2시간
활동 장소	물맑음수목원		
프로그램 주요내용	<p>1. 300살 나무 할아버지 이야기 도깨비방망이와 '소우미'이야기를 통해 나쁜 습관 버리기와 꿈을 향한 긍정적이고 적극적인 아이가 되는 자아탐색 프로그램</p> <p>2. 열려라 향기나라 방향식물원에서 향기 나는 식물을 찾아보고, 그 역할과 효과를 알아보며 향기와 걸기를 통해 몸의 감각을 깨우는 프로그램</p> <p>3. 호흡명상 수식관을 이용한 복식호흡과 털기춤, 나무춤을 응용한 이완 동작을 통해 알아차리기와 자신을 사랑하는 자애명상 프로그램</p> <p>4. 먹기명상 이미지명상을 통해 '먹는 나'를 지켜보고, 음식 먹기를 통해 먹기와 명상의 즐거움과 몰입하는 순간을 느껴보는 프로그램</p> <p>5. 향기주머니 만들기 향기나는 톱밥과 천연염색을 활용하여 작품을 완성하며 나눔의 즐거움을 경험하며 공존하는 삶을 생각하는 프로그램</p>		
기대 효과	내 몸 알아차리기, 지켜보는 나, 몰입, 자애심, 이타심, 피톤치드 · 산소 등 산림치유인자 느껴보기		
비 고	본 프로그램은 현지 사정과 진행팀의 특성에 따라 일부 내용이 달라질 수 있습니다.		