

산림치유 프로그램

| 시간 | 개요 | 내용 | 장소 | |
|-------------|-------------|--------|-----------------------------------|--------|
| 당 일 형 | 09:30~09:40 | 들어가기 | · 인사 나누기 및 일정소개 | 만남장소 |
| | 09:40~09:50 | 뭍 다스리기 | · 건강체조· 온살도리 기공법 | 치유광장 |
| | 09:50~10:15 | 뭍 열기 | · 음이온 체험 · 해먹체험 · 나 만나기 · 오감체험 | 해먹장 |
| | 10:15~10:40 | 뭍 비우기 | · 싱잉볼 명상 · 복식호흡 | 명상장 |
| | 10:40~11:10 | 뭍 채우기 | · 맨발걷기 · 족욕 | 하늘 솔숲길 |
| | 11:10~11:30 | 뭍 나누기 | · 차 테라피 · 소감 나누기 | 족욕장 |

※ 뭍 : 몸과 마음

● 상기 일정은 기후 및 현장 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

