



내 안에서 나를 찾다
행복한 마음명상여행



행복한 자신과 직장을 위한 힐링연수

행복한 마음명상

행복한 마음명상 힐링연수 프로그램은

자신을 돌아볼 여유도 없이 바쁘게 살아온 일상을 멈추고
누적된 피로감과 스트레스를 해소하고 잠시 잊고 있던 나를 되돌아보며
충분한 휴식과 다양한 명상, 마음치유로 삶의 활력을 충전하는
심신치유 프로그램입니다.

강점1. 실질적인 마음치유 프로그램

다양한 명상과 마음공부를 체험하여 자신의 마음과 진솔하게 만나고
새로운 나를 경험하는 실질적인 마음치유 프로그램입니다.

강점2. 마음 명상전문가에 의한 지도

오랫동안 명상과 마음공부를 수련하고 지도해온
명상전문가MT(Mind Trainer)들에 의해 모든 프로그램들이 운영됩니다.

강점3. 맞춤형 프로그램

사전 상담을 통해 워크숍, 교육시설 대관, 개별단위 마음 명상 프로그램 등
기업단체의 특성에 맞춘 프로그램으로 구성해 드립니다.

강점4. 정성 가득한 밥상

좋은 마음과 맛있는 손맛과 건강한 지역 식재료로 정성 가득한 밥상을 준비하여
지쳐있던 심신을 위로하고 치유합니다.

강점5. 산과 바다, 강과 들판에서 어우러진 자연환경

산, 바다, 강, 들판이 어우러진 천혜의 자연과 함께하며 훈련원의 아름다운 건축물에서
지금까지 경험하지 못한 휴식을 체험할 수 있습니다.



행복한 마음명상 단체 프로그램

다양한 명상을 통한 심신안정과 스트레스 해소
자연 속 힐링
삶을 변화시키는 마음공부



아로마스팀 명상

4시간 프로그램	식사 1식, 명상체험 2종	70,000 원
1일 프로그램	식사 1식, 명상체험 3종, 감사 명상 강의	130,000 원
1박 2일 프로그램	식사 3식, 명상체험 4종, 감사 명상 강의	240,000 원
2박 3일 프로그램	식사 6식, 명상체험 6종, 감사 명상 강의	390,000 원
3박 4일 프로그램	식사 9식, 명상체험 8종, 감사 명상 강의	550,000 원

참가비용은 1인 기준이며 20명 이상의 단체에 적용됩니다.

Time Table

1일 마음 명상 프로그램

구분	시 간	내 용	비 고	
비움 (1일차)	09:30	30'	오리엔테이션	
	10:00	60'	굴림대 명상	프로그램1
	11:00	60'	감사 명상 강의	강의
	12:00	90'	점심식사	
	13:30	60'	편백숲 명상	프로그램2
	15:00	60'	아로마스팀 명상	프로그램3
	17:00	30'	마음 나누기	

2박 3일 마음 명상 프로그램

구분	시 간	내 용	비 고	
비움 (1일차)	15:00	30'	오리엔테이션	
	15:30	60'	굴림대 명상	프로그램1
	16:30	60'	감사 명상 강의	강의
	17:30	60'	저녁식사	식사1
	18:30	120'	백수해안 도로 노을 관광	자율선택
채움 (2일차)	08:00	60'	아침식사	식사2
	10:00	60'	편백숲 명상	프로그램2
	12:00	60'	점심식사	식사3
	14:00	60'	소리 명상	프로그램3
	16:00	60'	힐링 요가 명상	프로그램4
	17:30	60'	저녁식사	식사4
나눔 (3일차)	19:00	60'	아로마스팀 명상	프로그램5
	08:00	60'	아침식사	식사5
	09:30	90'	나만의 감성 향수 만들기 체험	프로그램6
	11:00	60'	마음 나누기	
	12:00	60'	점심식사	식사6

1박 2일 마음 명상 프로그램

구분	시 간	내 용	비 고	
비움 (1일차)	14:00	30'	오리엔테이션	
	14:30	60'	굴림대 명상	프로그램1
	15:30	60'	감사 명상 강의	강의
	16:30	60'	힐링 요가 명상	프로그램2
	17:30	60'	저녁식사	
	18:30	120'	백수해안 도로 노을 관광	자율선택
채움 (2일차)	08:00	60'	아침식사	
	09:30	60'	편백숲 명상	프로그램3
	10:30	60'	아로마스팀 명상	프로그램4
	11:30	30'	마음나누기	
	12:00	60'	점심식사	

3박 4일 마음 명상 프로그램

구분	시 간	내 용	비 고	
비움 (1일차)	15:00	30'	오리엔테이션	
	15:30	60'	굴림대 명상	프로그램1
	16:30	60'	감사 명상 강의	강의
	17:30	60'	저녁식사	식사1
채움 (2일차)	08:00	60'	아침식사	식사2
	10:00	60'	편백숲 명상	프로그램2
	12:00	60'	점심식사	식사3
	14:00	60'	소리명상	프로그램3
	16:00	60'	힐링 요가 명상	프로그램4
	17:30	60'	저녁식사	식사4
	18:30	120'	백수해안 도로 노을 관광	자율선택
	08:00	60'	아침식사	식사5
	10:00	60'	숲 걷기 명상	프로그램5
나눔 (3일차)	12:00	60'	점심식사	식사6
	14:00	90'	정념다도	프로그램6
	17:30	60'	저녁식사	식사7
	19:00	60'	아로마스팀 명상	프로그램7
행복 (4일차)	08:00	60'	아침식사	식사8
	09:30	90'	나만의 감성 향수 만들기 체험	프로그램8
	11:00	60'	마음 나누기	
	12:00	60'	점심식사	식사9



Programs

아로마스팀 명상



심신이완, 자기돌봄, 자신회복

아로마 명상오일을 따뜻한 스팀으로
얼굴에 씌어 몸과 마음에 집중

아로마 M-Technic



심신이완, 친밀감 형성, 상호교감

마음오일로 호흡, 도유하고
명상핸드 마사지(M-Technic)로
상호교감을 통한 친밀감을 형성

나만의 감성 향수 만들기



자기사랑, 자아성찰, 자기돌봄

나만의 아로마 향을 찾아보고
롤온을 이용하여 감성 향수 만들기

정념다도·행복차회



한국문화체험, 마음챙김, 행복나눔

차(茶)를 우리며 멈춤, 바라봄,
바른행의 지관행(止觀行) 마음
챙김을 통해 한국 차문화를 체험

굴림대 명상



깊은 이완과 휴식, 몸의 균형 잡기

편안하게 누워서 머리끝부터
발목까지 굴림대를 굴리며 심신이완

힐링 명상 요가



스트레스 해소, 건강증진, 심신회복

스트레스 해소를 위한 움직임과
이완을 위한 아사나 동작, 명상으로
동정(動靜)간 재충전

소리 명상



스트레스 해소, 자기정화, 자아성찰

만트라 요가인 아, 어, 음, 옴의 소리 진동으로 몸의 내부 정화

마음 명상 강의



행복한 인생을 위한 비법 전수

마음공부 마스터의 강의를 통해 마음과 명상의 원리와 필요성을 배움

감사 명상 강의



생활 속 부정적 에너지를 긍정적 에너지로 전환

감사 명상 마스터의 강의를 통해 감사 발견, 감사 게임으로 감사 훈련

짝공요가 명상



건강증진, 친밀감형성, 관계회복

두 사람이 하나가 되어 움직임과 이완을 위한 아사나 동작으로 친밀감을 형성하고 관계를 회복

공동체 놀이



스트레스 해소, 협동의식 형성

다양한 놀이와 움직임을 통해 동료와 소통하고 유대감을 형성

웃음 명상



스트레스 해소, 긍정적 에너지 충전

다양한 웃음 기법을 통해 내면의 우울감과 긴장감을 해소

편백숲 명상



산림치유, 피로회복, 심신 활력증진

피톤치드 가득한 편백 숲속에 누워서 바디스캔으로 몸의 깊은 이완을 경험

숲 걷기 명상



산림치유, 자연명상, 심신 활력증진

숲길을 따라 천천히 걸으며 지금 여기에 온전히 머물기, 오단호흡

노을 걷기 명상




해상치유, 자연명상, 심신 활력증진

백수해안 도로 갯길을 천천히 걸으며 노을과 파도소리, 갯내음 등 오감으로 자연과 교감하기



정성 가득한 밥상



한 끼를 먹더라도 정성스럽고
따뜻한 음식을 나누고자 합니다.
재료 하나하나의 특성을 살려
신선하고 건강한 음식을 대접해 드립니다.
좋은 마음과 정성 가득한 손맛이 어우러져
몸과 마음이 지친 분들에게
위로가 되고 싶습니다.



국제마음훈련원은 문화체육관광부 소속 공익 법인입니다.
전라남도 웰니스(wellness) 관광지와 전라남도 휴양형 MICE사업,
전라남도 유니크베뉴(unique venue) 선정기관입니다.



문화체육관광부



전라남도

국제마음훈련원