

옴 마음보는 통찰명상

○ 강사_ 천련화(‘명상의집 자애’ 명상지도자)

○ 프로그램 소개_

삶은 나와 그리고 수많은 또 다른 나와 관계하면서 사는 것 입니다. 이 관계에서의 마음을 알고 배우며 슬기롭게 살아가는 방법을 배우는 명상입니다.

○ 시간_ 7월 7일 ~ 7월 28일(매주 월요일 4주간)

오전 10:00 ~ 정오 12:00

○ 모집인원_ 12명

자애명상을 통한 사랑과 행복키우기

○ 강사_ 천련화(‘명상의집 자애’ 명상지도자)

○ 프로그램 소개_

행복과 기쁨을 키우기 위해 마음에서 조건 없는 사랑을 일으켜서 보내는 자애명상은 심리적·신체적 안정에 도움이 될 뿐만 아니라 정신수련에도 많은 도움이 됩니다.

4주동안 명상의 대상을 점진적으로 확장해가며 명상의 기초부터 차근차근 안내를 받으실 수 있습니다.

○ 시간_ 7월 4일 ~ 7월 25일 (매주 금요일 4주간)

오전 10:00 ~ 정오 12:00

○ 모집인원_ 12명

○ 세부내용_

7/04 자신, 모든 존재, 고마운 사람에 대한 자애명상

7/11 사랑하는 사람에 대한 자애명상

7/18 중립적인 사람에 대한 자애명상

7/25 싫은 사람, 미워하는 사람에 대한 자애명상



○ 참가비_ MBSR, 통합적 인지능력 학습 프로그램, 영화 속의 사람과 상담 4만원
마음보는 통찰명상, 자애명상을 통한 사랑과 행복키우기 3만원

입금계좌 : 국민은행 512601-01-182580

예금주 : 사회통합치유센터

○ 문의 및 신청_

TEL. 02-747-7873 / E-mail. mindfare@mindfare.or.kr

※ 본 프로그램은 강사님들의 재능기부로 만들어졌습니다. 그래서 누구나 부담 없이 참여하실 수 있도록 참가비를 책정하였습니다. 신청하시는 분은

빠짐없이 참여하시겠다는 마음으로 신청하시면 좋겠습니다.

※ 수강신청 인원이 미달될 경우, 폐강될 수 있음을 알립니다.

※ 수강 신청 마감일 6/24(화)까지입니다.

○ 찾아오시는 길



○ 지하철(성신여대입구역 3번 출구)

한성대입구역 방향으로 250m 오셔서 성북구청 방향으로 좌회전 하신 후 100m 오시면 소방서 건너편 건물 2층 (1층에 카페소나타)

○ 버스 (우리은행 또는 삼선동주민센터 정거장 정차노선)

103, 142, 152, 272, 273, 1111, 1162, 2115, 성북01, 성북 03, 성북04, 성북 20, 성북22

개인심리상담 안내(저소득층 대상)

누구나 개인의 아픔이 있습니다. 또한 누구나 상담을 통해 개인의 문제를 편안히 풀어낼 수 있습니다.

마음복지관에서는 심리적인 어려움을 겪고 있는 저소득층분들에게 도움을 드리고자 개인심리상담을 진행하고 있습니다.

상담을 받고 싶은 분들은 문의하시기 바랍니다.

www.mindfare.or.kr



마음복지관 프로그램 안내

2014년 7월~9월

마음복지관은 지역주민의 건강한 마음을 돕기 위해 설립된 비영리민간 단체입니다. 마음복지관에서는 각 분야의 전문가 선생님을 모시고 마음의 안정과 평화를 위한 프로그램을 준비했습니다.

건강한 마음과 건강한 마을문화를 위해 준비한 본 프로그램은 걱정, 불안, 우울이나 스트레스가 많은 분들에게 큰 도움이 될 것입니다.

전화 02-747-7873 팩스 02-6008-4357

서울시 성북구 보문로 193 선우빌딩 2층

MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction

마음챙김에 근거한 스트레스 이완 프로그램

- **강사** 홍정수
(상담심리학 석사, MBSR 지도자프랙티컬과정·
심신의학과정 수료, 마음챙김 명상 수련 중)

○ **프로그램 소개**
마음챙김을 통해 몸과 마음의 이완을 돕고 스트레스 대처능
력을 향상시킵니다. 과학적으로 검증된 프로그램으로 자신
의 건강증진을 주도적으로 하도록 돕고 자유한 삶을 살도록
안내하는 의료명상 치유교육 프로그램입니다. 강의와 다양한
명상방법을 배우고 실습합니다.

- **시간** 7월 3일 ~ 8월 28일 (매주 목요일 9주간)
오전반 : 오전 10:30 ~ 정오 12:30
저녁반 : 오후 7:00 ~ 9:00

○ **모집인원** 12명

○ **세부내용**

- 7/03 자기 속에 내재되어 있는 내적인 자원에 대한 재인식
- 7/10 지각과 경험의 창조적 대응
- 7/17 현재 이 순간의 기쁨과 힘
- 7/24 빠져있는 것 알아차리기, 빠져나오기
- 7/31 스트레스 자동반응과 마음챙김 자율반응
- 8/07 대인관계에서 마음챙기기
- 8/14 자신과 타인에 대한 친절함 함양
- 8/21 **쉽**
- 8/28 실천계획세우기, 8주 수업은 평생 지속됨



*통합적 인지능력 학습 프로그램

- **강사** 하숙이
(독일 프랑크푸르트 대학 철학 석사, 통합자역의학
아유르베다 상담치료사, 독일 국가공인 작업치료사,
독일 유아 및 청소년 전문 작업치료병원에서 놀이 및
심리운동, 통합치료와 상담)

○ **프로그램 소개**
인지능력 학습 프로그램은 독일에서 유아들의 인지능력개발이나
향상을 위해 개발된 통합적 전문 학습프로그램입니다. 이 프로그램을
통해 유아들의 인지능력 (집중력, 사고력, 기억력, 언어능력) 및
감각능력, 소근운동능력 및 사회성을 통합적으로 개발, 향상시킬 수
있습니다. 특히 유아들은 자신의 주의력을 스스로 조절하는 능력과
자기 주도적 학습태도를 익힘으로써 자율적 학습동기를 갖게 됩니다.
지성, 감성, 운동성, 사회성을 전인적 교육관에 기초하여 총체적으로
발달시키는 통합적 인지능력 학습프로그램은 유아의 자존감과 학습
에 대한 자신감을 높입니다.
그리고 부모상담 및 교육 프로그램이 동반되어 교육적 문제와 방법에
대한 이해 및 상담을 돕습니다.

- **시간** 7월 4일 ~ 8월 22일 (매주 금요일 8주간)
오후 4:00 ~ 5:00

○ **모집대상** 미취학 7세 누구나

○ **모집인원** 4명

○ **세부내용**

- 7/04 오리엔테이션 및 부모상담
- 7/11 자기조절능력, 공간사고력, 소근운동, 사회성, 촉각놀이
- 7/18 집중력, 세부관찰능력, 인내력, 사회성, 시각놀이
- 7/25 자기주도력, 사고력, 사회성, 청각놀이
- 8/01 자기이완능력, 주의력, 기억력, 사회성, 후각놀이
- 8/08 상상력, 언어능력, 관찰력, 인내력, 자존감, 미각놀이
- 8/15 **쉽 (광복절)**
- 8/22 파티 (성취감, 만족감, 향유력, 언어능력, 사회성, 운동성)

*부모 상담과 교육 시간은 차후에 조정

🎬 영화 속의 사람과 상담

자기이해 및 성장 프로그램

- **강사** 황미경 (영화치료강사, 상담심리학 석사, 미술치료사)

○ **프로그램 소개**

영화는 어떤 형태의 예술보다 대중적인 매체로 관람하기 쉽다는
장점이 있습니다. 영화 속 인물들은 마음의 상처를 입은 경우가
대부분이고 그것을 극복해 나가는 과정을 보여주고 있어서 상담
의 관점에서 재조명해 볼 수 있습니다. 이 강의에서는 영화를
통해 인간이 삶 속에서의 다양한 관계를 어떻게 열어 가는가를
관람하고 영화 후 활동을 통하여 '지금-여기'와 유사한 맥락
안에서의 자신을 탐색하여 자기이해를 돕고 더 나아가 성장의
기회를 가지실 수 있습니다.

- **시간** 7월 2일 ~ 8월 6일 (매주 수요일 6주간)
오후 2:00 ~ 5:00

○ **모집인원** 10명

○ **세부내용**

- 7/02 "나와 나"
나를 찾는 여행의 첫 걸음 - 내 삶의 의미와 가치
- 7/09 "나와 나"
한 인간으로서의 나를 돌아보기
- 7/16 "나와 나"
지혜로 빛나는 삶의 원성, 삶의 주체는 "나"
- 7/23 "나와 너" 삶을 돌아보고 이제는 표현하다
- 표현하는 자가 아름답다!
- 7/30 "나와 너"
완전한 우정을 통하여 삶의 의미를 찾다
- 8/06 "나와 너"
귀 기울이라, 내 마음이 진정으로 원하는 소리에



