

2019년 제2차 「숲속힐링 명상캠프」 참가 안내

I. 개 요

- 기 간 : 2019. 9. 21.(토) 11:00 ~ 9. 22.(일) 15:00
- 장 소 : 경상남도환경교육원(경남 산청군 시천면 지리산대로1)
- 내 용 : 삼림욕, 숲속 명상, 기체조, 숲길 걷기 등 체험 및 강의

II. 참가자 협조 및 준비사항

○ 교육 등록

- 교육개시 당일 : 11:00 ~ 12:00
- 등록장소 : 환경교육원 대강당

○ 교육비 : 1인당 25,820원(당일 교육등록시 현금 납부)

- 식 비 : 6,000원(1식)×4식 = 24,000원
- 시설사용료 : 1,820원(1박2일)

○ 복장과 개인 준비물 지참

- 간편한 복장(긴옷, 무릎담요-필수), 세면도구, 여벌옷, 자외선차단제 등
- 운동화(등산화), 물병, 배낭, 개인간식(과일, 과자, 커피-필수) 등
- 개인용 컵(일회용 종이컵을 제공하지 않습니다.)

○ 숙소배정 및 생활관 안내

- tv, 냉장고, 거울, 헤어드라이기 등 비치되어있지 않습니다.
- 숙소배정은 부부(가족)단위로 배정

○ 주의사항

- 교육 전 취소할 경우 추후 선정에서 제외되며, 이점 양해바랍니다.

○ 버스 탑승안내

- ▶ 창원 9:00 출발 - 만남의 광장(종합운동장-노블레스아파트 맞은편)



- ▶ 마산 9:30 출발 - 동마산병원 앞(마산역 부근)



- ▶ 진주 10:20 출발 - 서진주 IC공영주차장



※ 개별참가 차량은 담당자에게 사전통보 바랍니다.

○ 기타문의

- 교육담당자 (☎ 055-254-4032)

☐ 세부일정표

| 일 시 | | 주 요 내 용 | 비 고 |
|-----------------|---------------|---|------|
| 1일차 (9.21,토) | 09:00 ~ 10:00 | 교육생 집결 및 출발(승차 및 인원점검) ✓창원 : 창원스포츠파크종합운동장(09:00) ✓마산 : 동마산병원 앞(09:30) ✓진주 : 서진주 IC공영주차장(10:20) | |
| | 10:00 ~ 11:00 | 서진주 → 환경교육원 | |
| | 11:00 ~ 12:00 | 숙소배정 및 생활안내 | 과정장 |
| | 12:00 ~ 13:00 | 점심식사 | |
| | 13:00 ~ 15:00 | 지리산 숲속 오감체험 | 외래강사 |
| | 15:00 ~ 18:00 | 숲길 걷기 및 자연놀이 | 외래강사 |
| | 18:00 ~ 19:00 | 저녁식사 | |
| | 19:00 ~ 21:00 | 개인 자유시간 | |
| | 21:00 ~ 22:00 | 자유 휴식 및 정리의 시간 | |
| | 22:00 | 취침 | |
| 2일차 (9.22,일) | 06:30 ~ 07:30 | 기상 및 세면 | |
| | 07:30 ~ 08:30 | 아침식사 및 휴식 | |
| | 08:30 ~ 09:00 | 짐정리 | |
| | 09:00 ~ 12:00 | 생활명상과 기혈체조 | 외래강사 |
| | 12:00 ~ 13:00 | 점심식사 및 휴식 | |
| | 13:00 ~ 15:00 | 숲속 호흡명상과 치유 | 외래강사 |
| | 15:00 ~ 16:00 | 정리 및 귀가 ✓교육원 → 서진주 IC 공영주차장 | |
| | 17:00 ~ 18:00 | 서진주 IC 공영주차장 → 창원스포츠파크종합운동장 | |

※ 현지 사정에 따라 일정 등은 변경될 수 있음.