

# “쉽” 다도 및 생활명상 !

황룡원

주말 상설반

시 간	1일차			2일차			비 고
	내 용	강 사	장 소	내 용	강 사	장 소	
~07:00				기상			
07:00~08:00				아침식사 및 휴식(산책)	자율	3층식당	
08:00~09:00				다도체험	다도강사 (김완주)	명상실	
09:00~10:00				마무리(소감), 귀가	진행자	명상실	
10:00~11:00							
11:00~12:00							
12:00~13:00							
13:00~14:00				등록, 오리엔테이션	진행자	로비	
14:00~15:00	힐링명상, 요가	명상지도 (김영희)	명상실				
15:00~16:00							
16:00~17:00							
17:00~18:00							
18:00~19:00	저녁식사, 휴식		3층식당				
19:00~20:00	걷기명상	진행자	보문호수				
20:00~21:00							
21:00~22:00	자율명상(명상음악)	자율	명상실				
22:00~	취침, 자유시간~~~		탑동2층				

\* 약간의 변동이 있을 수 있습니다.

\* 명상 및 요가, 산책을 할 수 있는 편안한 복장을 준비해 주십시오.