

"마음챙김 for researchers"

-심미적 美 나[me] 세우기-

| 프로그램

회기	주제	시간
1회기	주제: 심리적 전경landscape에 대한 관조적 바라봄 내용: 비움-명상 지금-여기 및 자기명료화와 시각화 방식: 자기촬영이미지 + 거울몰입flow + 성찰적 글쓰기	이론 40분 실습 50분
2회기	주제: 나다움selfhood으로의 리모델/재건축 내용: 채움-몸-마음-정서와의 감각통합적 접근과 시각적 자기 설계 방식: 캔버스백드립페인팅 + 통합적 글쓰기 + 자기도슨팅	이론 40분 실습 50분

| 일시 및 장소 (오프라인 진행)

- 서울캠퍼스 생활과학대학 KHUcreative -lap
2025. 02.04(화) ~ 02.05(수) 오전 10시~11시30분
- 국제캠퍼스 예술디자인대학 102호
2025. 02.11(화) ~ 02.12(수) 오전 10시~11시30분

"너의 이야기,
마음의 재건축"

| 프로그램 신청

