

# 2024년 12월 레인보우 힐링센터

## ‘어린이 명상프로그램’ 시간표(7세이상)

날짜	인원	시간	프로그램	장소
12월 1일(일)	어린이(12명)	13:30 ~ 14:30	걱정 인형 만들기	다목적실
		15:00 ~ 16:00	걱정 인형 만들기	
12월 7일(토)	어린이(12명)	13:30 ~ 14:30	해바라기 키링 만들기 or 차받침 만들기	
		15:00 ~ 16:00	해바라기 키링 만들기 or 차받침 만들기	
12월 8일(일)	어린이(12명)	13:30 ~ 14:30	해바라기 키링 만들기 or 차받침 만들기	
		15:00 ~ 16:00	해바라기 키링 만들기 or 차받침 만들기	
12월 14일(토)	어린이(12명)	13:30 ~ 14:30	보드게임	
		15:00 ~ 16:00	보드게임	
12월 15일(일)	어린이(12명)	13:30 ~ 14:30	보드게임	
		15:00 ~ 16:00	보드게임	
12월 21일(토)	어린이(12명)	13:30 ~ 14:30	집중력 강화 명상	

※ 본 프로그램은 레인보우 힐링센터 입장객을 대상으로 선착순 무료로 진행되며, 프로그램 활용 도구들은 모두 힐링센터에서 준비합니다. 상황에 따라 프로그램 내용은 달라질 수 있습니다.

# 2024년 12월 레인보우 힐링센터

## ‘성인 명상프로그램’ 시간표

날짜	인원	시간	프로그램	장소
12월 1일(일)	성인(10명)	13:30 ~ 14:30	와인 명상	명상의 연못 옆
		15:00 ~ 16:00	먹기 명상	
12월 7일(토)	성인(10명)	13:30 ~ 14:30	먹기 명상	
		15:00 ~ 16:00	와인 명상	
12월 8일(일)	성인(10명)	13:30 ~ 14:30	와인 명상	
		15:00 ~ 16:00	먹기 명상	
12월 14일(토)	성인(10명)	13:30 ~ 14:30	걱정 인형 만들기	
		15:00 ~ 16:00	먹기 명상	
12월 15일(일)	성인(10명)	13:30 ~ 14:30	걱정 인형 만들기	
		15:00 ~ 16:00	와인 명상	
12월 21일(토)	성인(10명)	13:30 ~ 14:30	와인 명상	

※ 본 프로그램은 레인보우 힐링센터 입장객을 대상으로 선착순 무료로 진행되며, 프로그램 활용 도구들은 모두 힐링센터에서 준비합니다. 상황에 따라 프로그램 내용은 달라질 수 있습니다.