

2025년 1월 레인보우 힐링센터

‘어린이 명상프로그램’ 시간표(7세이상)

| 날짜 | 인원 | 시간 | 프로그램 | 장소 |
|-----------|----------|---------------|-----------|------|
| 1월 18일(토) | 어린이(12명) | 13:30 ~ 14:30 | 걱정 인형 만들기 | 다목적실 |
| | | 15:00 ~ 16:00 | 걱정 인형 만들기 | |
| 1월 19일(일) | 어린이(12명) | 13:30 ~ 14:30 | 걱정 인형 만들기 | |
| | | 15:00 ~ 16:00 | 걱정 인형 만들기 | |
| 1월 25일(토) | 어린이(12명) | 13:30 ~ 14:30 | 마음 털어 버리기 | |
| | | 15:00 ~ 16:00 | 마음 털어 버리기 | |
| 1월 26일(일) | 어린이(12명) | 13:30 ~ 14:30 | 마음 털어 버리기 | |
| | | 15:00 ~ 16:00 | 마음 털어 버리기 | |

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

2025년 1월 레인보우 힐링센터

‘성인 명상프로그램’ 시간표

| 날짜 | 인원 | 시간 | 프로그램 | 장소 |
|-----------|---------|---------------|-----------|------|
| 1월 18일(토) | 성인(10명) | 13:30 ~ 14:30 | 먹기 명상 | 다목적실 |
| | | 15:00 ~ 16:00 | 와인 명상 | |
| 1월 19일(일) | 성인(10명) | 13:30 ~ 14:30 | 와인 명상 | |
| | | 15:00 ~ 16:00 | 먹기 명상 | |
| 1월 25일(토) | 성인(10명) | 13:30 ~ 14:30 | 걱정 인형 만들기 | |
| | | 15:00 ~ 16:00 | 먹기 명상 | |
| 1월 26일(일) | 성인(10명) | 13:30 ~ 14:30 | 걱정 인형 만들기 | |
| | | 15:00 ~ 16:00 | 와인 명상 | |

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