

# 2024년 4월 레인보우힐링센터

## ‘어린이 명상프로그램’ 시간표

날짜	인원	시간	프로그램(활용도구)	장소	비고
4월 6일(토)	어린이(12명)	15:00 ~ 16:00	집중력강화명상(파스타면)	다목적실	
4월 7일(일)	어린이(12명)	15:00 ~ 16:00	바람명상(바람개비)	옥상정원	
4월 13일(토)	어린이(12명)	15:00 ~ 16:00	중력느끼기(짐볼)	다목적실	
4월 14일(일)	어린이(12명)	15:00 ~ 16:00	집중력강화명상(젠가)	옥상정원	
4월 20일(토)	어린이(12명)	15:00 ~ 16:00	나랏말씀이(동작프린트)	다목적실	
4월 21일(일)	어린이(12명)	15:00 ~ 16:00	의지명상(안대)	옥상정원	
4월 27일(토)	어린이(12명)	15:00 ~ 16:00	친구와 호흡 맞추기	힐링정원	
4월 28일(일)	어린이(12명)	15:00 ~ 16:00	성장판 자극하기(아로마 오일)	다목적실	.

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

# 2024년 4월 레인보우힐링센터

## ‘성인 명상프로그램’ 시간표

날짜	인원	시간	프로그램(활용도구)	장소	비고
4월 6일(토)	성인(10명)	15:00 ~ 16:00	먹기명상(꽃감, 감잎차)	힐링정원	
4월 7일(일)	성인(10명)	15:00 ~ 16:00	걷기명상	힐링센터 외부	대표소 집결
4월 13일(토)	성인(10명)	15:00 ~ 16:00	와인명상(레드드라이와인, 치즈)	힐링정원	
4월 14일(일)	성인(10명)	15:00 ~ 16:00	족욕 이완명상	힐링풋스파	
4월 20일(토)	성인(10명)	15:00 ~ 16:00	먹기명상(꽃감, 잎차)	힐링정원	
4월 21일(일)	성인(10명)	15:00 ~ 16:00	와인명상(레드드라이와인, 치즈)	명상의연못	
4월 27일(토)	성인(10명)	15:00 ~ 16:00	먹기명상(꽃감, 잎차)	명상의연못	
4월 28일(일)	성인(10명)	15:00 ~ 16:00	와인명상(레드드라이와인, 치즈)	옥상정원	.

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