

[서식 1]

2025년 2기 (8월~10월)

## 제주시평생학습관 시민교육강좌 강의계획서

프로그램명	아로마숨명상	강사명	박홍진
교육기간	____ 8월 13일 ~ ____ 10월 22일		매주 ____ 수요일
※실제 교육기간을 표시 하십시오 (세부강의내용의 일자와 일치해야 함)			
교육시간	총 10차시 20시간 (주1회)		
	<input checked="" type="checkbox"/> 오전반 (10:00~12:00)	<input type="checkbox"/> 오후반 (14:00~16:00)	<input type="checkbox"/> 야간반 (19:00~21:00)

### 1. 학습목표 (\* 자격증취득 대비반의 경우 : 자격증명과 급수 취득 목표로 작성)

- 습관 만들기: 향기와 함께 일상에서 마음챙김 하는 호흡습관 들이기

### 2. 프로그램개요

- 자연 치유 호흡명상:  
이완 스트레칭으로 몸의 긴장을 풀고, 식물의 향기를 맡으며 자연스럽게 호흡 습관을 들이는 명상 프로그램입니다.  
몸과 마음을 동시에 돌보는 자연치유 기반의 호흡 명상으로, 바쁜 일상 속에서 깊은 안정과 회복의 시간을 경험할 수 있습니다.
- 주요 주제:
  1. 뿌리: 이완과 안정을 찾는 휴식명상 (아로마: 라벤더, 앵커, 밸런스)
  2. 기둥: 선택과 집중을 돕는 아코디언 호흡 (아로마: 페퍼민트, 레몬, 얼라인)
  3. 열매: 기쁨과 행복 에너지를 높이는 하트 호흡 (아로마: 오렌지, 자몽, 어센드)

### 3. 교육준비사항

강 사 (교육도구 등)	학습자 기본 준비물
음향기기, 아로마 디퓨저, 아로마 오일& DIY물품, 수련일지	재료비 50,000원(수강생 부담) 움직이기 편안한 복장 (타이트한 옷은 지양)

#### 4. 재료비 및 교재비

- 재료명 : 세부강의내용 학습자 준비물 참고
- 교재명 :

#### 5. 학습 후 기대효과

- 자기돌봄 능력 향상
- 몸의 이완과 피로 회복
- 정서 안정과 스트레스 해소
- 자연과 연결되는 감각 회복
- 호흡 인식과 습관 형성

#### 6. 세부강의내용

회차	강 의 일 자 (주1회)	세 부 내 용	학습자 준비물
1	8월 13일	○ Part1. 나를 위한 향기 만들기 • 라벤더, 밸런스, 앵커 오일 블렌딩	
2	8월 20일	○ Part1. 향기로 내 마음을 보다 • 이완스트레칭& 향기 이미징& 숨바라보기	
3	8월 27일	○ Part1. 뿌리 내리다 • 이완스트레칭& 이완호흡	
4	9월 3일	○ Part2. 나만의 중심 향기 만들기 • 페퍼민트, 레몬, 얼라인 오일 블렌딩	
5	9월 10일	○ Part2. 향기 중심에 서다 • 이완을 위한 스트레칭& 향기 이미징	
6	9월 17일	○ Part2. 흔들림 없는 나 • 이완을 위한 스트레칭& 아코디언 호흡	
7	9월 24일	○ 야외 수련 (절물 자연휴양림) • 걷기 명상, 이완스트레칭, 숲속 명상	
8	10월 1일	○ Part3. 나의 향기를 만들다 • 오렌지, 버가못, 어센드 오일 블렌딩	
9	10월 15일	○ Part3. 향기로 웃다 • 이완을 위한 스트레칭, 하트 호흡	
10	10월 22일	○ 종강식 • 나만의 감정 향수 만들기& 나눔	

※ 강의 일정은 추후 변경될 수도 있습니다. / 법정공휴일(대체휴무일 포함)은 강의 없습니다.