



India Baron School  
인디아부른학교

# 우파바스 캠프

먹으면서 내가 원하는 내 몸 만들기



청소년의 비만은 음식과 생활습관에서 비롯됩니다.  
아이들에게 무엇을 먹이느냐에 따라  
체형도 마음도 언어도 바뀝니다.

9박 10일간의 단계별 단식으로  
체질 개선과 바른 자세 그리고 자제력을 길러  
스스로 조절할 수 있는 능력을 갖게 됩니다.

- 일시 : 2015/08/03(월)~2015/08/12(수) 9박10일
- 장소 : (사)한국영성교육원 / 요가삿상
- 인원 : 선착순 10명
- 비용 : 150만원
- 계좌 : 신한은행 100-024-505351 (사)한국영성교육원
- 문의 : 033-731-7425, 010-8754-9525, yogasatsang@hanmail.net

# 일정표

9박 10일 코스

## 우파바스 기본 스케줄

아침, 저녁 : 단백질쉐이크 (단백질, 우유나 두유)  
점심 : 식사(곡물죽)  
하루 종일 : 스플래쉬 레몬 1.8리터 이상

- 감식      1 (8/3, 월) - 들어오는 날 (아침식사만 먹고 2시까지 입소)  
            2 (8/4, 화) - 기본 스케줄대로  
            3 (8/5, 수) - 기본 스케줄대로
- 본단식    4 (8/6, 목) - 점심식사만 제외  
            5 (8/7, 금) - 점심식사만 제외
- 보식      6 (8/8, 토) - 기본 스케줄대로  
            7 (8/9, 일) - 기본 스케줄대로  
            8 (8/10, 월) - 기본 스케줄대로
- 준비과정 9 (8/11, 화) - 점심식사는 일반식  
            10 (8/12, 수) - 점심식사는 일반식 / 귀가

## 하루 스케줄

- 오전 7:00 기상 후 달리기 / 요가 (체형교정, 바른 자세)  
      9:00 아침 / 대화의 기술, 호흡  
      10:00 ~ 12:00 숙제하기
- 오후 12:30 ~ 3:00 점심 / 휴식  
      3:30 ~ 6:00 수영 배우기  
      6:30 ~ 7:30 저녁 / 대화의 기술, 호흡  
      8:00 ~ 9:00 문화 교육 (다큐멘터리 등)  
      10:00 ~       요가(자세교정) / 취침