

# 어린이 의식개발과 건강

## 여름방학 프로그램

1. 바른 자세 / 건강

몸이 균형 있고 건강해진다.

2. 숨 쉬는 기술 / 인지치료

뇌 호흡을 통해 두뇌가 명석해지면  
창의력이 개발된다.

3. 대화의 기술 / 인터뷰

타인을 이해함으로써 자기표현도 좋아진다.

4. 1분 명상 / 집중 훈련

집중능력이 인내심을 키운다.



## 커리큘럼

- 의식개발 : 바른자세/건강, 숨쉬는 기술/인지치료, 대화의 기술/인터뷰  
1분 명상/집중훈련
- 국어 : 인문학의 기초 고전문학 읽기
- 수학 : 각 학년별 문제집 풀이 및 스터디
- 영어 : 브레인팝 영어회화 (협약업체 한미유학동맹 제공)
- 체육 : 남한강 자전거 타기, 수영, 축구 등
- 역사탐방 : 이순신공원 (통영), 세종대왕릉 (여주)
- 어촌유학체험 : 어촌유학센터 프로그램 참가 (완도)
- 목아박물관 : 여승지 프로그램

## 기대효과

아이들이 잘 놀고 잘 공부하는 법을 배웁니다.  
스스로 바른 자세를 배우고 익힙니다.  
의식개발을 통해 자기 통제력, 집중력을 향상시킵니다.

캠프의 특징 : “1분 명상” 을 터득함으로써 놀라운 것을 경험할 것입니다.

## 모집안내

- 대상 : 초등학교 3~6학년 (선착순 20명)
- 기간 : 2018년 7월23일 ~ 8월14일
- 비용 : 백만원 (신한은행 100-024-505351 (사)한국영성교육원)  
가족 참가시 20% 할인됩니다.
- 신청 : 문자접수 (학생이름, 학교, 학년, 성별, 보호자 이름 및 연락처)
- 장소 : 부론자연학교 (원주시 부론면 부론로 207)
- 문의 : 033-732-7425, 010-8754-9525 (캠프 담당자)