

나를 돕는 3시간

뉴딜일자리 지역사회 공익활동 지원가
2021 하반기 힐링교육
2021.11.15.월 - 2021.11.17.수

연말이 다가오면 괜히 마음이 급해집니다. 마무리 해야 할 일들이 줄을 서있고, 더 나은 내년을 위해 계획도 세워야 하니까요. 급히 굴러가는 마음의 속도를 잠시 멈추고, 온전히 '나'를 바라보는 3시간을 보낼 수 있게 자리를 마련했습니다. 잠시 쉬어가며 내면을 정돈해보시길 바랍니다. 가쁜한 연말이 되실거예요!

11월 15일 (월)



라이프컬러링 워크숍

자아발견 콘텐츠 크리에이터 유보라

11.15. (월) 오후 3:00 - 6:00

기록상점 (홍대)

일상 루틴 시각화 기록 회고

11월 16일 (화)



싱잉볼 소리명상 워크숍

싱잉볼 명상 안내자 지안

11.16. (화) 오후 3:00 - 5:00

고성가의 숲 (종로)

명상 회복 고요 사운드힐링

11월 17일 (수)



마음컬러링 싱잉볼 명상

싱잉볼 명상 안내자 지안

11.17. (수) 오후 3:00 - 6:00

고성가의 숲 (종로)

마음정화 컬러테라피 휴식 사운드힐링

운영방식 4개의 워크숍 일정 중 택1
참여대상 [1순위] 뉴딜일자리 참여자
[2순위] 협력사업장 관리자
및 기타 관계자

신청일정 참가 신청 (연장) ~11. 2.화
인원 확정 ~11. 3.수
진행 11.15.월 ~ 11.17.수

신청방법 참여하고 싶은 클래스 선택
▶신청서에 1,2,3 지망 신청
▶선착순으로 클래스 배정

프로그램 별 참가인원 각 8명
※ 프로그램 별 신청자가 많을 경우
뉴딜일자리 참여자 우선 배정

[신청링크](#) ▶ [별도 첨부](#)



라이프컬러링 워크숍

자아발견 콘텐츠 크리에이터 유보라

11.17. (수) 오후 3:00 - 6:00

공익활동공간 삼각지

일상 루틴 시각화 기록 회고

주 최

시민협력국 갈등관리협치과 공익활동지원팀

라이프컬러링 워크숍 (나의 일주일, 컬러루틴으로 그려보기)

추천 단단하고 나다운 일상을 구성하고 싶은 분. 나도 몰랐던 생활패턴을 한 눈에 보고 싶은 분. 평가 없이 내 속도에 맞춘 일상을 만들고 싶은 분. 하루가 어떻게 흘러가는지 몰라 당황스러운 분. 일상의 감정을 객관화하여 한눈에 관찰해보고 싶은 분.

Routine 커리큘럼

Step 1. 지난 주 떠올리며 컬러로 그려보기

지난 주에 나에게 일어났던 일들을 상기해보세요. 기분 좋은 일, 마음을 무겁게 했던 일, 어영부영보냈던 시간 모두 가볍게 떠올려보세요. 수면은 파란색, 식사는 분홍색, 기분 좋은 일은 초록색과 같이 활동이나 감정의 구분에 따라 컬러펜으로 시간을 기록 해보세요.

Step 2. 6개의 카테고리에 이름 붙여주기

나의 일주일 일상을 6개의 리스트로 나누어보세요. 6가지로 나눈 카테고리는 일주일간 집중했던 일들을 나타내주는 지표 역할을 합니다.

Step 3. 감정을 기록해보기

일주일의 시간 중 인상적인 활동이나 감정이 있었는지 감지해보세요. 부딪혔던 일이나, 칭찬해주고 싶은 일, 속상했던 일을 구분해 표시해 보세요. 일상의 시간을 통해 나에게 대해 새롭게 발견한 점이 있다면, 기록해보세요.

Step 4. 나를 돕는 일상루틴 만들기

새롭게 발견한 단서들을 루틴리뷰틀에 기록하며, 나를 돕는 일상루틴을 만들어보세요. 선명하게 기억되는 장면이 있다면 리스트로 수집해 보고, 미리 준비된 질문에 답해보며 나와의 깊은 대화를 시작해보세요. 차트를 그려보며 일상의 새로운 시각에서 관찰해볼 수도 있어요.

사용 톨킷: 컬러루틴키트



컬러루틴키트는 플라스틱 폐기물 발생 방지 및 종이 질감을 유지하기 위해 아래의 가이드라인에 따라 제작을 진행합니다.

- ❶ 전 제품에 비닐 및 플라스틱 코팅을 하지 않습니다.
- ❷ 제품의 포장지는 비닐이 아닌 종이를 사용합니다.
- ❸ 염색된 색지 사용으로 잉크 인쇄를 최소화합니다.

☀️ 위의 내용은 진행자 유보라 크리에이터님의 '라이프컬러링 워크숍 안내서'에서 옮겨왔습니다.

자야발견 콘텐츠 크리에이터 | 유보라 @chloeyoo

나다움에 대한 존중이 필요한 사람들에게 대화와 질문, 도구를 통해 나의 가치를 재발견하도록 돕는 자야발견 콘텐츠 크리에이터, 유보라입니다.

싱잉볼 소리명상 워크숍

(사운드배스_sound bath)

추천 싱잉볼이 궁금하신 분. 평소 긴장이 많은 분. 아무것도 하고싶지 않은 분. 불면증이 있는 분. 단시간 깊은 휴식이 필요한 분. 지난 명상 워크숍 때 참여하고 인상깊으셨던 분. 처음 체험해보고 싶은 분. 편안한 마음을 가지고 싶은 분.

프로그램 진행순서

1. 현재 몸과 마음의 컨디션 체크

2. 싱잉볼 & 힐링 세션에 관한 안내

3. 사운드 배스 sound bath

소리를 목욕을 한다는 뜻처럼 우리의 몸과 마음에 묵은 불편한 감정, 복잡한 생각을 싱잉볼의 소리를 통해 씻어내는 시간입니다. 무거운 몸과 마음을 가볍게 만드는 시간으로 소리를 듣고 온 몸으로 진동을 느끼는 것으로도 단시간에 편안한 상태를 경험하게 됩니다.

4. 싱잉볼 바디 릴렉싱

싱잉볼과 코시차임 등 힐링악기의 연주를 들으면서 깊고 고요한 쉼을 경험합니다. 우리가 무의식적으로 움켜쥐고 놓지 않는 몸과 마음의 긴장들을 싱잉볼의 편안한 진동으로 자연스럽게 풀어내는 시간입니다.

5. 체험 소감 함께 나눔



마음컬러링 싱잉볼 명상 워크숍

추천 몰입의 시간이 필요하신 분. 마음을 정돈하고 싶으신 분. 컬러와 싱잉볼의 조화를 느끼고 싶으신 분. 평화로운 시간을 원하는 분. 싱잉볼 명상 경험자 중 더 깊이있는 명상을 체험하고 싶은 분. 명상을 처음 접하는 분 중 재미있게 체험해보고 싶은 분

프로그램 진행순서

1. 현재 몸과 마음의 컨디션 체크

2. 컬러링 작업 및 생각 나누기

핑거물감을 사용해서 마음을 색으로 표현해봅니다. 내면을 알아차리고 감정을 해소하며 내가 원하는 마음을 찾아보는 시간입니다. (컬러링 키트 제공)

3. 싱잉볼 마음정화 사운드 힐링

싱잉볼과 코시차임 등 힐링악기의 연주를 들으면서 깊고 고요한 쉼을 경험합니다. 앞서 컬러링을 통해 알아본 내면의 감정을 싱잉볼의 편안한 진동으로 자연스럽게 깊이있게 풀어보는 시간입니다.

6. 나에게 필요한 마음컬러링 작업 및 나누기



위의 내용은 진행자 사운드 힐러 지안 님의 클래스 안내를 참고했습니다.

싱잉볼 명상 안내자 | 지안 @sound.jian

싱잉볼 명상가, 마음작업실 대표, 사운드 힐링, 마음컬러링. 명상을 통해 내면의 소리를 회복하고, 마음을 공간을 가꾸며 성장합니다.