



2022학년도 전문대학혁신지원사업

“한해의 숨” 템플스테이(동계) 프로그램



순천제일대학교 학생상담센터

2022학년도 전문대학혁신지원사업

“한해의 쉼” 템플스테이(동계) 프로그램

1. 목 적

- 한 해 학교생활을 비롯한 바쁜 일상으로 인해 지친 몸과 마음을 달래주고 자기 자신을 돌보는 시간을 가져보고 대학생활 적응 강화
- 내면의 자아탄력성 강화를 위해 스트레스 상황에 대처하는 내적 에너지 강화
- IT기술의 발달로 인해서 한시도 정적인 공간에 머물 수 없는 환경에서 탈피해봄

2. 개 요

- 프로그램명: ‘한해의 쉼’ 템플스테이 힐링 프로그램
- 운영일시: 2023. 1. 12.(목) ~ 1. 13.(금) 1박 2일 체험형
- 모집대상 및 인원: 본교 재학생 및 지도교수 30명 이내(대기자5명)
- 장소: 구례 천은사 템플스테이(010-3613-4801), (57610) 전남 구례군 광의면 노고단로 209

3. 세 부 일 정

	시간	내용
1일차	13 : 30 ~ 14 : 30	인원 점검 및 학교 출발
	14 : 30 ~ 16 : 00	도착 및 접수 / 수련복 배부 및 방 배정
	16 : 00 ~ 17 : 00	휴식
	17 : 00 ~ 18 : 00	저녁 식사 / 타종
	18 : 00 ~ 20 : 00	명상 프로그램(체험형)
	20 : 00 ~ 21 : 30	하루의 마무리 / 취침
2일차	05 : 00 ~ 07 : 00	기상 및 새벽 명상
	07 : 00 ~ 08 : 00	아침 식사
	08 : 00 ~ 11 : 00	포행 / 프로그램(체험형)
	11 : 00 ~ 12 : 00	후기 작성 및 휴식
	12 : 00 ~ 12 : 30	점심 식사
	12 : 30 ~ 13 : 00	흔적 지우기 / 회향

※ 프로그램은 집단 구성원의 역동 및 상황에 따라 세부프로그램 내용 및 시간 변동될 수 있음