

마음치유프로그램 신청방법

마음치유 프로그램은?

모든 마음치유프로그램들은 집단상담을 기반으로 하며, 동일한 주제로 그룹을 이루고 상호작용을 통해 자기성장을 돕는 프로그램입니다.

- 대상: 다양한 마음의 문제를 겪는 전주시민(성인대상)
- 접수기간: 8월 12일(월) 오전 9시 ~ 선착순 마감
- 확정일자: 8월 16일(금) 알림톡 or 문자 발송
- 전주시마음치유센터 블로그신청 또는 063-281-8576 전화신청
- 월 1개 프로그램만 신청
- 1년에 3개 프로그램 신청 가능(24년 참여 프로그램 중복신청 불가능)

주소: 덕진보건소 3층 마음치유센터(덕진구 우아길 20)

9월 마음치유센터 프로그램

스트레스 관리

숲이 주는 자유, 산림치유

외부

장소: 건지산
시간: 10:00~11:30
날짜: 9/2, 9, 23, 30 매주 월요일

- 1차 - 숲에서 숨 쉬다
- 2차 - 숲을 걷다
- 3차 - 자연과 하나인 나
- 4차 - 더불어 숲

자신만의 향기로 감정균형찾기, 아로마 치유

장소: 덕진보건소 마음치유센터
시간: 14:00~15:30
날짜: 9/2, 9, 23, 30 매주 월요일

- 1차 - 내몸의 건강 지킴이(몸튼튼, 마음튼튼)
- 2차 - 오직 나만을 위한 향기(수면도움)
- 3차 - 호흡기 면역 올리기
- 4차 - 자신을 먼저 사랑하고 매일 예뻐지는 법(내가 제일 멋져)

싱잉볼을 활용한 스트레스 디톡스, 치유명상

장소: 덕진보건소 마음치유센터
시간: 10:00~11:30
날짜: 9/5, 12, 19, 26 매주 목요일

- 1차 - 나를 위한 돌봄
- 2차 - 위로의 손길
- 3차 - 그저, 있는 그대로 봐요
- 4차 - 자신의 삶을 끌어안기

치유명상이란?

마음을 다루는 법을 익히는데 크리스탈 싱잉볼이라는 도구를 사용하여 사운드테라피를 진행하는 프로그램입니다.



9월 마음치유센터 프로그램

스트레스 관리

마음이 차분해지는 힐링 캘리그래피, 캘리그래피 치유

장소: 덕진보건소 마음치유센터

시간: 14:00~15:30

날짜: 9/5, 12, 19, 26 매주 **목**요일

1차 - 엽서 만들기

2차 - 용돈 봉투, 책갈피 만들기

3차 - 사진 작품 만들기

4차 - 슈링클스 키링 만들기



요가 명상 힐링, 요가 치유(주간)

장소: 덕진보건소 마음치유센터

시간: 10:00~11:30

날짜: 9/6, 13, 20, 10/4, 11, 18, 25 매주 **금**요일

1차 - 나의 소중한 몸 인지하기

5차 - 마음의 안정

2차 - 스트레스 관리

6차 - 요가(아사나)와 명상의 균형

3차 - 신체의 균형

7차 - 차 명상

4차 - 신체의 균형2

※ 요가매트 대여
편한 운동복 차림으로
참여해주세요



9월 마음치유센터 프로그램

자기 이해와 성장

'애니어그램을 통한 나를 찾아 떠나는 여행' 마음충전 프로그램

장소: 덕진보건소 마음치유센터

시간: 10:00~11:30

날짜: 9/3, 10, 24, 10/1 매주 화요일

1차 - 애니어그램이란 무엇일까?

2차 - 감정 중심 가슴형 사람들

3차 - 사고 중심 머리형 사람들

4차 - 행동 중심 장형 사람들

애니어그램이란?

성격을 9가지 유형으로 분류하는 심리검사로, 자신을 이해하고 타인과의 관계를 탐구할 수 있는 심리도구입니다.

색다른 나의 발견, 컬러치유

장소: 덕진보건소 마음치유센터

시간: 10:00~11:30

날짜: 9/3, 10, 24, 10/1 매주 화요일

1차 - 색채심리(컬러테라피)

2차 - 이미지 분석

3차 - 퍼스널컬러 진단을 통한 외적 이미지메이킹

4차 - 퍼스널컬러를 활용한 헤어&메이크업



9월 마음치유센터 프로그램

자기 이해와 성장

영화로 알아보는 '내마음은 내가 잘 알아' 마음회복 프로그램

장소: 덕진보건소 마음치유센터

시간: 14:00~15:30

날짜: 9/3, 10, 24, 10/1 매주 화요일

1차 - 편견으로부터 자유로워지기 (영화 그린북)

2차 - 감정은 내가 아니라 나의 것 (영화 인사이드 아웃)

3차 - 마음 속 연결감이 중요해(영화 캐스트 어웨이)

4차 - 중요한 건 바로, 지금이야 (영화 소울)

마음회복(영화치유)란?

영화의 일부분을 감상 후 극중 인물 및 상황을 통해 나의 경험을 비춰보는 프로그램입니다.

심리타로를 통한 자기이해 및 치유, 마음토닥 프로그램

장소: 덕진보건소 마음치유센터

시간: 14:00~15:30

날짜: 9/2, 9, 23, 30 매주 월요일

1차 - 자기 인식 (나 알아보기)

2차 - 내면 탐색

3차 - 자기 통합

4차 - 안정화

심리타로란?

타로점이 아닌 타로카드를 통해 내면을 들여다보고 삶을 탐색하는 프로그램입니다



* 치유탈로 명칭이 마음토닥으로 변경되었습니다. 기존 치유탈로 참여자는 신청불가합니다.



9월 마음치유센터 프로그램

심리적 안정

마크라메 공예를 통해 나를 만나는 시간, 공예치유

장소: 덕진보건소 마음치유센터

시간: 10:00~11:30

날짜: 9/2, 9, 23, 30 매주 **월**요일

1차 - "행운을 선물해요" 도어벨 만들기

2차 - "나만의 힐링 타임" 이오난사 화분걸이 만들기

3차 - "나와 내 공간에 작은 행복을" 휴지걸이 만들기

4차 - "일상의 활기를 더하다" 텀블러백 만들기

마크라메 공예란?

끈이나 실을 재료로
매듭을 지어 여러모양과
무늬를 만드는 공예입니다.



꽃으로 마음의 안정 찾아 자존감 팡팡, 원예치유

외부

장소: 평화건강생활지원센터

시간: 10:00~11:30

날짜: 9/3, 10, 24, 10/1 매주 **화**요일

1차 - 행복, 기쁨두배 꽃 바구니

2차 - 나를 알고, 너를 알고 수경식물

3차 - 마음 안정을 위한 프리저브드 화관 만들기

4차 - 평온과 안정이 깃드는 디쉬가든

괜찮아
괜찮아



9월 마음치유센터 프로그램

심리적 안정

편안한 몸 밝은 마음, 마음챙김 차 (茶)명상 치유

외부

장소: 지유명차(효자동3가 1735-6)

시간: 10:00~11:30

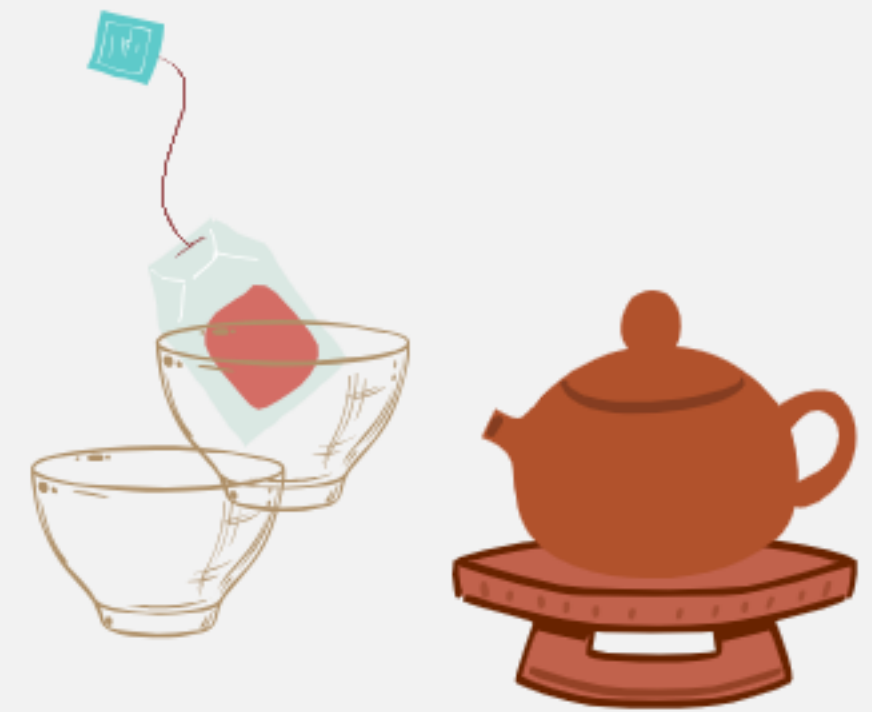
날짜: 9/3, 10, 24, 10/1 매주 화요일

1차 - 차와 느낌(건강에 대한 이해)

2차 - 차 우리기

3차 - 차로써 마음을 고요히 하기

4차 - 차로써 생활자세 다시하기



마크라메공예를 통해 나를 만나는 시간, 공예치유

야간

장소: 덕진보건소 마음치유센터

시간: 19:00 ~20:30

날짜: 9/5, 12, 19, 26 매주 목요일

1차 - "행운을 선물해요" 도어벨 만들기

2차 - "나만의 힐링 타임" 이오난사 화분걸이 만들기

3차 - "나와 내 공간에 작은 행복을" 휴지걸이 만들기

4차 - "일상의 활기를 더하다" 텀블러백 만들기



9월 마음치유센터 프로그램

대인관계 향상

그래 그랬구나 토닥토닥, 원예치유

야간

장소: 덕진보건소 마음치유센터

시간: 19:00~20:30

날짜: 9/5, 12, 19, 26 매주 목요일

- 1차 - 내 자신을 사랑해 (사랑정원)
- 2차 - 그래 그랬구나, 토닥토닥(수경정원)
- 3차 - 나에게 와줘서 감사해 (디쉬가든)
- 4차 - 온 세상 아름다운 향기가 되어 (나는야 아름다운 향기)



9월 마음치유센터 프로그램

자아심취감 증진

행복을 주는 치유원예, 원예치유

외부

장소: 인후3동 주민센터 3층 회의실

시간: 10:00~11:30

날짜: 9/6, 13, 20, 27 매주 **금**요일

1차 - "내 마음 꽃향기가 솔솔" 나만의 꽃바구니

2차 - "사랑주고 격려받고" 반려 수경식물

3차 - "스머즈스틱" 나만의 화관과 함께

4차 - "심 있는 치유정원" 그린가든



나는 소중한, 원예치유

장소: 덕진 보건소 마음치유센터

시간: 10:00~11:30

날짜: 9/6, 13, 20, 27 매주 **금**요일

1차 - 힐링 꽃바구니를 나에게

2차 - 소망을 담아 수경식물 만들기

3차 - 8월의 여왕이 되어보자(허브스머즈스틱, 유칼립투스 화관 만들기)

4차 - 나를 위한 치유정원 만들어 볼까

