



전주시보건소 마음치유센터

2025년 3월 프로그램 안내

- 신청기간: 2월 10일 09시부터~ *선착순 모집 마감
- 운영기간: 3월 4일 ~ 3월 31일 (주 1회, 90분, 총 4회)
- 운영장소: 덕진보건소(전주시 덕진구 우아1길20)
- 신청대상: 전주시민(성인) / 무료 / 월 1회, 연 3회 신청 가능(본인 직접 신청만 가능)
- 신청방법: 전화(063-281-8576) 또는 네이버블로그  전주시 마음치유센터  댓글



프로그램명	운영일정	요일	내용
마음토닥 '타로를 활용한 자기이해 및 치유'	3월 10, 17, 24, 31 14:00~15:30	월	(1) 자기 인식 (2) 내면 탐색 (3) 자기 통합 (4) 안정화
미술심리 '나 마주하기'	3월 4, 11, 18, 25 10:00~11:30	화	(1) 내 마음을 돌보고 살고 있나요 (2) 내 마음이 진짜 원하는 것은 (3) 스트레스 안아주기 (4) 나를 돌보며 사는 삶
원에 치유 '나는 소중한'	3월 4, 11, 18, 25 10:00~11:30	수	(1) 힐링꽃바구니를 나에게 (2) 소망을 담아 수경식물 만들기 (3) 행복의 자신감을 붙여넣는 꽃 젤캔들 (4) 나를 위한 치유정원 만들어볼까
아로마 치유 '아로마로 내 마음 치유하기'	3월 5, 12, 19, 26 14:00~15:30	수	(1) 호흡기 면역 올리기 (2) 나만의 향수 만들기 (3) 천연아로마, 동종완화 치유방법 (4) 비건아로마, 피부건강지키기
치유명상 '사운드 테라피를 통한 몸과 마음 회복 마음챙김 명상'	3월 6, 13, 20, 27 10:00~11:30	목	(1) 안정감 있는 삶(대지의 소리) (2) 즐거운 삶(물의 소리) (3) 자신감 있는 삶(불의 소리) (4) 조화로운 삶(바람의 소리)
원에치유(야간) '힐링가든: 마음의 쉼터'	3월 6, 13, 19, 26 19:00~20:30	목	(1) 마음을 꽃처럼 바꾸니 (2) 란의 힐링페이스 서양란 유리정원 (3) 자연의 팔레트 에코갈란드 (4) 휴과 함께하는 시간 그린힐링정원
마크라메 공예치유 '마크라메 공예를 통해 나를 만나는 시간'	3월 7, 14, 21, 28 10:00~11:30	금	(1) 소원을 말해봐(초승달 도어벨) (2) 좋은 꿈 꾸세요(우드링 드림캐처) (3) 내가 만든 소소한 행복(줄전구조명) (4) 오늘을 즐겨요(핸드폰백)
요가 치유프로그램 '나를 위한 힐링 시간'	3월 7, 14, 21, 28 4월 4, 11, 18, 25 10:00~11:30	금	(1) 요가란 무엇인가 (2) 몸에 대한 이해 쌓기 (3) 신체의 균형 (4) 신체의 균형 (5) 몸과 연결된 마음 (6) 바르게 앉는 자세 (7) 요가(아사나)와 명상의 균형 (8) 돌아보기

문의 063-281-8576



전주시 마음치유센터 