

# 컬러테라피 컬러로 치유하는 마음케어

## 학습목표

컬러로 마음의 상태를 점검하고, 나에게 필요한 힐링컬러와 메시지를 발견한다.  
컬러가 우리에게 주는 힘을 경험하고 활용가능한 컬러테라피 습관으로 안내한다.

## CONTENTS

- 색채심리와 컬러가 우리 삶에 미치는 영향
  - 컬러테라피란 무엇인가
- 8가지 컬러별 심리 이해
  - CPTI검사지를 활용한 컬러심리 진단
  - 나만을 위한 힐링컬러 파악 및 활용법
- 컬러로 힐링하기
  - 컬러만다라 or 컬러보틀 만들기 활동
  - 색채심리진단 결과를 통한 마음관리 및 힐링메시지

● 프로그램은 협의를 통해 변경 가능



제안 개요



과정 세부내용



운영계획



# 우아한 클래식 인문학

## 클래식 음악이 주는 힐링



제안 개요



과정 세부내용



운영계획

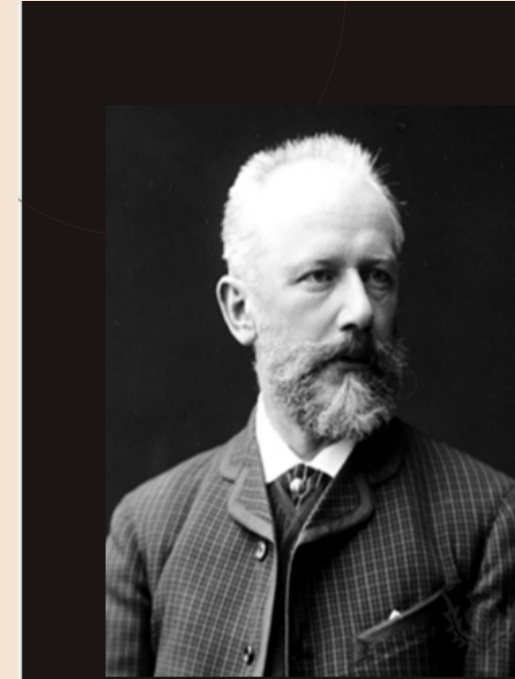
### 학습목표

클래식 음악에 대한 친근감과 이해도를 높일 수 있다.  
음악을 들으며 올바른 소통에 대해 생각해보고 마음을 치유하는 시간을 갖는다.

### CONTENTS

- 클래식 음악이 주는 힐링
  - 일상생활에 클래식이 주는 힘
- 러시아 작곡가 차이코프스키
  - 차이코프스키의 유년시절
  - 차이코프스키의 작품세계
- 발레작품으로 만나는 차이코프스키
  - 작품의 비하인드 스토리 및 감상법
  - 작곡가의 작품과 일생을 통해 배우는 자아성찰

● 프로그램은 협의를 통해 변경 가능



1859년 19세 법무부 서기관 임명

1860년 20세 안톤 루빈스타인 음악원 입학

1864년 폭풍서곡 작곡

1865년 모스크바 음악원에 교수 초빙

The Story of art

호두까기 인형(1892)



백조의 호수 이후 15년만에 작곡

세상을 떠난 사랑하는  
사람을 위해 만든 곡

## 독서 인문 프로그램

책을 통한 마음치유 및 힐링하기

## 학습목표

책을 통해 세상을 향한 통찰력과 자존감을 높인다.  
다양한 도서와 독후활동을 통해 마음치유 및 정서적 안정

## CONTENTS

- 그림책테라피
  - 그림책으로 마음을 치유하고 인성함양 및 자존감 향상
- 문학/비문학 하브루타 독서토론
  - 글을 통해 사고하고 토론하면서 통찰력과 생각하는 힘 기르기
  - 문해력 발달
- 다양한 독후활동
  - 각 도서에 맞는 독후활동을 통해 창의력 및 마인드 고취

- 프로그램은 협의를 통해 변경 가능



제안 개요



과정 세부내용



운영계획