



오감명상과 힐링체조

◇ 힐링프로그램 ◇

명상과 체험 등 다양한 숲 속 활동을 통하여 닫혀있는 오감의 문을 열고 지친 심신에 활력을 불어넣는 자연치유 프로그램입니다.



1. 목 돌리기



2. 머리 두드려주기



3. 양손 막지 껴서 앞으로 밀고 당기기



4. 두 손을 위로 뺀고 상체 좌우로 숙이기



5. 양손 어깨 위에 놓고 양팔 돌리기



6. 두 팔을 양쪽으로 벌렸다 앞으로 모으기



7. 어깨부터 손끝까지 주무르기



8. 기지개 켜기

