

마음돌봄 연수(미리내 힐링클럽)

- 4.24(수)~26(금) / 2박 3일
- 경기도 양평군 지평면 월산저수지길 21



사단
법인 **한국장애인주간보호시설협회**



미리내 힐링클럽

Healing + Wellbeing 이 만나는 힐링 연수원

특화된 휴식공간
힐빙 체험존



몸을 채워주는 먹거리
건강식



생각의 전환
웰리스 프로그램



참여 대상에 따른 맞춤형 프로그램 설계&운영

힐빙 숙소



원룸형 외관



원룸형 실내 1

원룸형 실내 2

원룸형 실내 3

원룸형 실내 4

[단층 숙소동 - 가동, 나동, 다동, 라동, 마동, 바동 : 4인용]



복층형 외관



복층형 실내 1

복층형 실내 2

복층형 실내 3

복층형 실내 4

[복층 숙소동 - A동, B동, C동 : 4인용]



[피라미드 - 빛채, 빛마루 : 4인용]



힐빙 체험존



오행테라피 |

간이 편안한 방, 심장이 즐거운 방.
비위가 편안한 방, 폐가 상쾌한 방,
콩팥이 시원한 방 등 치유의 방

오감테라피 |

향기테라피, 사운드 테라피,
명상 테라피, 컬러 테라피



야외 휴식공간 |

오감 족욕, 게르마늄 족욕,
생약초 족욕, 야외 정원 등

가든푸실 |

실내 정원, 세라믹볼찜, 실내족욕,
구들잠 등



건강한 먹거리

중식 건강식 뷔페

자연에서 나온 제철 재료와 천연 조미료를 이용해 정성을 들여 조리한 건강한 식사 23여가지



석식

고기와해산물 야채(상추, 고추, 마늘) 밥, 국, 쌈장, 밀반찬 2종, 김치, 부추생채, 쌈무, 과일 등이



석식 해신탕

각종해삼물과 닭백숙을 재료와 천연 조미료를 이용해 정성을 들여 조리한 건강한 보양식입니다.

간식 & 카페 음료 -카페이용권



조식 일반 한식 뷔페

아침에 해장국과 김치류, 후식 과일류 제공



싱잉볼 사운드 테라피(힐링 명상)

■ 싱잉볼(Singing Ball)이란?

- ✓ 노래하는 그릇, 이라는 뜻으로 티벳, 네팔 등지에서 유래한 사운드 테라피(소리치료) 도구
- ✓ 국내에서는 주로 힐링, 명상 용으로/ 서양에서는 에스테틱, 의료 분야의 테라피 도구로도 활용되고 있음.

■ 프로그램 개요

- 싱잉볼에 대한 이해
- 싱잉볼 효과를 증진시키는 몸 풀기
- 누워서 싱잉볼 연주 듣기
- 경험 나눔과 질의 응답

■ 프로그램 효과

- ✓ 싱잉볼의 소리와 진동이 몸과 마음에 깊은 휴식, 이완을 가져다 줌
- ➔ 신경계 안정으로 불면증 개선
- ➔ & 스트레스 관리 효과



포레스트 힐링

- 업무량이 과도한 직장인들에게 적합한 프로그램
- 숲과 교감을 통해 지쳐있는 몸과 마음을 치유 한다.
- 오감 명상, 걷기 명상, 호흡 명상
블라인드 워킹, 자연과 하나되기 체조
오감 휴식, 알아차리기&깨어있기



웰니스바디케어 (35분 내외)

■ 고정 자세로 인한 경직된 근육, 불편한 자세에서 오는 통증과 피로감을 소도구를 이용하여 효과적으로 근막을 이완시키고 통증개선과 불균형 해소에 도움을 주어 신체를 (refresh)시킬 수 있다

■ 주요 프로그램

- 도구를 사용하여 자신의 근막상태를 확인 및 통증해소 하기
- 몸의 자세 정렬을 도와주는 셀프 바디케어
- 몸의 코어 근육 밸런스 잡아주기
- 릴렉스 호흡 자각하기

*근막(myofascial) 신체의 모든구조를 감싸고 보호하고 지탱을 해주는 하나의 참사원그물망이라고 할수 있다.





38번 힐빙클럽
시설 및 숙소
10번 캠프 숙소
세미나하우스

- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 1 본관
1F - 프런트/운영사무실/보건실/식당
2F - 교육진행실
2F - 강당 - 젤마룸/리셉션
3F - 강당 - 견우홀/직녀홀 | 6 강당 - 메타세콰이어집
7 숙소 - 본관한실
8 숙소 - 빌라형콘도 (2동)
9 숙소 - 빌라형콘도 (3동)
10 숙소 - 세미나하우스
11 숙소 - 케빈형한실 (5동)
12 강당 - 가문비나무집
13 강당 - 재활승마 치료센터
14 강당 - 떡갈나무집 | 15 운동장 - 실내체육관
16 운동장 - 잔디마당
17 골프아카데미
18 운동장 - 잔디축구장
19 챌린지 아마존코스
20 챌린지 로우코스
21 챌린지 모글리코스
22 챌린지 서바이벌코스
23 챌린지 질라인코스 | 24 챌린지 하이코스
25 농구장
26 눈썰매장 (상단)
27 눈썰매장 (하단)
28 수영장
29 아영장
30 오수생태정화처리시설
31 전원주택단지
32 정문 | 33 족구장
34 주차장 (버스)
35 주차장 (승용차)
36 탁구장
37 휴게실/매점
38 힐빙클럽 |
|---|---|--|--|---|



숙소



강당-이음홀



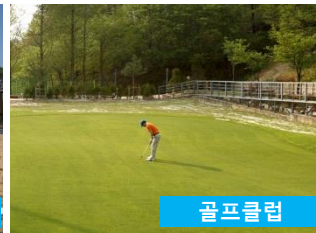
강당-소담홀



샤워실



승마클럽



골프클럽



카페 도란도란

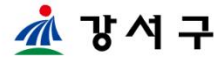
기타 시설

힐링 워크샵 사례

다수의 기업 힐링연수 진행



서울중구



강서구



남양주시



금천구청
GEUMCHEON-GU OFFICE



양평



당진



영월군청



원주시



서울소암



경기도재난안전본부



Seoul Metro



KB 국민은행



NH농협은행



미리내 힐빙클럽에서
편안하고 건강한 시간 보내시기 바랍니다.
감사합니다.



사단
법인 **한국장애인주간보호시설협회**



MIRINAE RESORT
Healseing Club