

[붙임1]

프로그램

*프로그램은 입촌 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

DATE	TIME	DESCRIPTION	REMARKS
1일차	09:00	출발지(서울특별시간호사회 회관) 집결	30분 전까지 도착
	11:00~12:00	입촌 및 생활안내	
	12:00~13:00	중식	
	13:00~13:30	휴식	
	13:30~14:30	쉽요가	쉽고 편안한 동작으로 휴식과 디톡스 극대화
	14:30~15:30	숙소이동 및 자유시간	2인 1실
	15:30~16:30	마음챙김명상	뇌피로와 만성피로, 의욕상실 등을 해결하기 위한 명상
	16:30~18:00	선마을 둘러보기	
	18:00~19:00	석식	
	19:00~20:00	힐링 KIVA	자연속 모닥불곁에서 상호교감과 소통 체험
	20:00~22:00	스파 & 황토찜질방 및 자유시간	
	22:00	취침	
2일차	08:00~09:00	조식	
	09:00~09:30	담소 및 산책	
	09:30~10:30	싱잉볼비움명상	내적 고요함과 충만감을 찾는 명상
	10:30~11:00	짐정리 및 체크아웃	
	11:00~12:00	담소 및 산책	
	12:00~13:00	중식	
	13:00~15:30	퇴촌 및 서울 도착(도착지 추후 공지)	