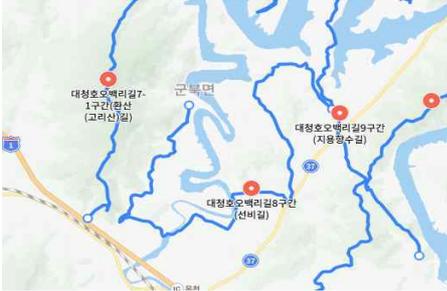


I 프로그램 내용

1. 세부내용

- 인도 벵갈로르 요가대학 전공자와 함께하는 싱잉볼 명상 및 요가 세션을 시작으로, 옥천과 대청호 일대에서의 자연 숲 체험을 통해 심신의 회복과 정서적 이완을 도모한다.
- 대학생들이 스트레스에 대한 자각과 조절력을 기르고, 자연과 공동체 속에서 정서적 회복과 자기돌봄 역량을 키울 수 있도록 돕는다.

구분	내용	
운영일정	2025년 5월 30일(금) 9:00~18:00	
장소	대전대학교 HRC 요가실, 옥천 플레이스플로라, 대청호 일대	
대상 및 인원	서강대, 단국대, 대전대, 상명대, 원광대 재학생 (각 대학 4~5명, 총 25명)	
장소 정보	<p>요가 (대전대)</p>  <p>- 요가 & 싱잉볼 명상, 거대 싱잉볼 체험</p>	
	<p>정원 체험 (옥천)</p>   <p>- 플레이스 플로라 점심식사, 정원 체험</p>	
	<p>호수산책 (대청호)</p>   <p>- 대청호 오백리길 호수 명상정원에서 시작되는 산책명상</p>	
	<p>아로마 만들기</p> <p>- 내가 직접만드는 감정아로마 향수</p>	

II 추진일정

순번	일정	운영시간	내용	장소	비고
1	2025.05.30	9:00~9:30	대전역 집결 및 픽업	대전역	25인승 미니밴
2	2025.05.30	10:00~12:00	요가 & 싱잉볼명상	HRC 요가실	대전대학교
3	2025.05.30	12:00~12:20	옥천 플레이스플로라 이동		25인승 미니밴
4	2025.05.30	12:20~14:00	점심식사, 허브차 나눔, 정원 체험	플레이스 플로라	
5	2025.05.30	14:00~15:00	대청호 오백리길 힐링산책 (호숫가 걷기 명상)	대청호 일대	
6	2025.05.30	15:30~17:00	내가 직접만드는 감정아로마 향수	S5 세미나실	대전대학교
6	2025.05.30	17:30~18:00	대전역 하차 및 해산	대전역	25인승 미니밴
총 운영시간		9시간			

. 끝.