

강 의 계 획 서

프로그램명	책과 향기로 마음을 두드리다
강의 기간	23.09.15 / 23.09.22 (2 회)
강의 시간	90분
모집 인원	회당 10인
모집 대상	도서관 이용자 성인 이상
강좌 소개	식물의 향기로 마주하는 내 마음 속 감정
강 사 명	고민지
재 료 비	1인 기준 1만원(아로마 10종, 캐리어오일, 공병, 엽서)

○ 세부 강의내용

프로그램명	강 의 내 용	비 고
책과 향기로 마음을 두드리다	<p>"이 세상에 존재하는 것들 중에서 너무 꼭 붙어서 건강한 건 그리 많지 않은 것 같습니다. 한 발자국 떨어져야 더 자세히 보이는 것들이 있듯이.."</p> <p>도서 <적당한 거리>를 모티브로하여 나도 몰랐던 나의 감정을 마주하고 힐링하며,</p> <p>더 나아가 내 감정을 인지하는 것 만으로도 '나 스스로와의 소통' '나와 타인간의 관계'에 중요한 영향을 미친다는 것을 깨닫는 시간을 가지는 90분의 시간.</p> <p><순 서></p> <ul style="list-style-type: none"> - 연계도서를 통해 감정이 관계에 미치는 영향을 나눕니다. - 감정아로마를 활용하여 나의 컨디션과 내면의 감정을 마주합니다. - 선택한 향기의 의미를 알고 나를 인지합니다. - 선택한 향기를 조향하여 나를 위한 감정향수를 만들어 선물합니다. - 나에게 전하는 메시지를 준비한 엽서에 담아봅니다. <p><재료비 1인기준 1만원></p> <p>아로마 10종 (감정오일 6종 + 컨디션조절 4종) = 8,000원</p> <p>캐리어오일 = 1,000원</p> <p>롤온공병 = 700원 엽서 = 300원</p>	전 소 영 작가의 "적 당 한 거리"