

OFFLINE

문화형 오프라인 워크샵 티앤마인드풀니스 차 명상



티앤마인드풀니스 차 명상 INDEX

01. 프로그램 소개

1-1. 워크샵 소개

02. 오프라인 워크샵

2-1. 워크샵 커리큘럼

2-2. 워크샵 안내사항



ABOUT THIS WORKSHOP

‘티앤마인드풀니스 차 명상’ 워크샵을 소개합니다.

알아두면 참 좋은 한국 차와 함께하는 깊은 심의 시간이자 나에 대한 발견의 시간!

‘차’ 뭔가 낯설고 어렵지 않으셨나요?

직장인이거나 누구나 겪어 본 스트레스, 숙취, 소화불량, 식곤증 등에 도움 되는 다양한 한국차를 쉽고, 재미있게 배웁니다. 차를 만나 느끼는 몸의 감각, 차를 마시는 행위 그 자체에 몰입하며 깊은 심의 시간을 가져 보는 힐링 워크샵입니다.

오감을 깨우는 차물을 음미하는 동안 평소 잊고 있었던 자신의 내면에 집중할 수 있게 돕습니다. 편안한 분위기 속에서 차와 쉽게 친해질 수 있고, 서로의 감정을 나누는 과정에서 위로를 받기도 하고, 자신의 삶을 새로운 시각에서 바라볼 수 있습니다.

차와 함께 나를 위한 심 여행을 떠나보는 문화형 워크샵입니다.

ABOUT THIS WORKSHOP

이 워크샵은 이런 키워드를 가지고 있어요.

차 명상

한국차

마음챙김

티 클래스

힐링

휴식

안정

마인드풀니스

티타임

친밀감



OFFLINE WORKSHOP CURRICULUM

오프라인 워크샵 커리큘럼은 이렇게 진행됩니다.

오프라인 워크샵
커리큘럼

10분

'티앤마인드풀니스 차 명상' 워크샵을 시작합니다.

- 강사 소개
- 워크샵 진행 순서 상세 안내

20분

'차(茶)'에 대해 알아봅니다.

- 차의 특징과 분류
- 상황별로 도움 되는 차 소개

*스트레스, 숙취, 소화불량, 식곤증 등에
도움 되는 차의 종류를 소개합니다.

50분

'차 명상'을 해봅니다.

- 차 명상 가이드 안내
- 오감에 집중하며 차 음미
- 어떤 차인지 추측
- 차에 대한 느낌 나누기

*차나무 잎차 및 대용차 중 3종을 몰입해서 마셔봅니다.

*차나무 잎차(6대 다류 : 백차, 녹차, 황차, 청차, 홍차, 흑차)

*대용차 : 차나무의 잎으로 만든 차를 제외한 쑥차, 생강차, 유자차 등
다른 생과는 일체하지 않고, 온전히 차에만 집중하여, 차를 음미합니다.

*선입견 없이 차에 집중하기 위해 차 명상 진행 후, 무슨 차를 마셨는지 설명드립니다.

30분

'마음챙김' 시간을 가집니다.

- 나에 대해 생각해 볼 수 있는 질문 공유
(EX. 나는 무엇에 감사한가? 등)
- 한국 전통 디저트와 함께 티타임을 가지며 질문에 답해보기
- 내 안의 감정 나누기

*마음챙김 시간에 계절에 어울리는 한국 전통 디저트를 제공합니다.

10분

워크샵을 마무리 합니다.

- 워크샵 핵심 내용 요약/정리
- Q&A 및 마무리 인사
- 자리 정리

OFFLINE WORKSHOP NOTICE

오프라인 워크샵 예약 전 안내사항입니다.

◆ 워크샵 공통사항 안내드립니다.

강사님 연락처는 **진행 3일 전** 공유됩니다.

◆ 제공되는 준비물이 있는 워크샵입니다.

- 고품질 한국 차 3종(6대 다류 및 대용차 중 3종 선별),
한국 전통 디저트, 일회용품(종이컵 / 개인 앞접시 / 개인 포크)
- **대여물품** 다기, 찻잔

◆ 교육/프로그램 담당자님께 안내드립니다.

기자재(빔프로젝터/대형모니터, PC/노트북, 마이크, 스피커, 강사테이블)
준비 부탁드립니다.

주차공간(강사차량) 준비 부탁드립니다.

원활한 명상(마음챙김) 진행을 위해 **최대 50명 참여** 가능합니다. (50명 초과 시 협의 필요)

사전에 **조 편성**이 필요합니다. (한 조에 6~10명으로)

테이블 세팅을 위해 **사전 준비 시간**이 **약 1시간** 필요합니다.

워크샵이 끝나고, **테이블 정리** 등으로 **약 30분** 소요됩니다.

정수기 사용이 **가능**해야 합니다.

만약 **정수기가 없다면**, **참여자 1명당 500ml 생수 2개**를 준비해 주세요.

전기포트를 사용할 **멀티콘센트**가 필요합니다. (3구 이상 권장)

차의 향을 음미할 수 있도록 향수나 **향이 강한 핸드크림 사용**은 **자제**해 주세요.

워크샵 이후에도 **차 명상을 이어갈 수 있는 키트**는 **추가 옵션**에서 구매 가능합니다.

[차 명상 키트 : 고품질 한국차 4종 + 티앤마인드풀니스 북 (일상의 마음챙김을 도와주는 질문 책이자 티 보관용 케이스)]

궁금한 사항이 있으시다면 아래로 연락해 주세요.



해당 제안서의 모든 저작권은 '이너트립'에게 있으며
무단 복제 및 무단 사용, 2차 가공 또는 배포 시 법적인 처벌을 받으실 수 있습니다.