



## 별첨1]

### 세미나 세부일정

모듈	내용	시간
마음열기	명상이란? 행복한 삶을 위한 마음빼기명상	1H
마음알기	마음의 원리와 작용 알기 마음을 버리는 이유 알기 마음을 비우면 찾아지는 내면의 힘이란?	1H
자기돌아보기	내 마음 돌아보기 나의 전체 삶 돌아보기	1H
건강체조	Best Health Dance	
프로그램 소개	전인교육센터 프로그램 소개 프로그램 기업 적용사례와 효과 질의응답	1H