

※ 글로벌사이버대학교 평생교육원 추천과정의 일부차시를 무료특강으로 제공합니다.



# 나를 돌보는 마음챙김 명상

- 1강. 처음 만나는 명상, 마음 근력 키우기
- 2강. 감정의 창문을 다루는 호흡명상

스트레스, 인간관계, 감정이 파도처럼 몰려올 때 어떻게 하나요? 스트레스를 제대로 해소하는 방법을 알고 있나요? 명상으로 자연스럽게 생각을 흘려보내고 마음의 속도를 늦춰보세요. 이완을 가져오는 호흡과 명상을 통해 빠르게 긴장을 해소하고 휴식의 질을 높일 수 있습니다. 일상 생활 속에서도 쉽게 할 수 있는 출근길 걷기 명상, 사무실 의자에서 앉아서 하는 명상, 나른한 오후의 회복 명상으로 마음의 평온을 찾고 몸과 마음을 전인적으로 돌볼 수 있는 힘을 기르세요.

# 신청기간 : 2022.09.01~09.30.

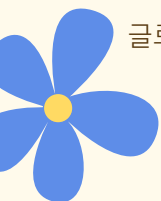
# 수강기간 : 신청일로부터 7일

# 수강방법

글로벌사이버대학교 평생교육원 홈페이지  
(<http://edu.global.ac.kr>)  
> 회원가입 > 수강신청 > [힐링특강] 해당과정 신청

# 문의처

글로벌사이버대학교 평생교육원 041.415.6185



명상



강사 : 함서정

- 명상지도자1급
- IAAMA 호주 국제 아로마협회 아로마테라피스트
- 영국 Color mirror 국제 컬러 테라피스트



글로벌사이버대학교 평생교육원 공지사항>>

- 국가공인 민간자격 『브레인트레이너』 50회 자격시험 접수기간 : 2022.10.04~10.13
- 문의처 : 글로벌사이버대학교 평생교육원 | <http://edu.global.ac.kr> | 041.415.6185

※ 글로벌사이버대학교 평생교육원 추천과정의 일부차시를 무료특강으로 제공합니다.



# 나만을 위한 힐링요가

1강. 내 몸을 돌아보는 시간, 올바른 자세 만들기 1

2강. 내 몸을 돌아보는 시간, 올바른 자세 만들기 2

"건강한 나를 만나다"

균형을 유지하고  
건강함을 채우는 힐링요가



# 신청기간 : 2022.09.01~09.30

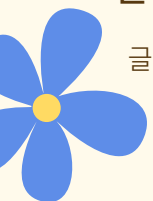
# 수강기간 : 신청일로부터 7일

# 수강방법

글로벌사이버대학교 평생교육원 홈페이지  
(<http://edu.global.ac.kr>)  
> 회원가입 > 수강신청 > [힐링특강] 해당과정 신청

# 문의처

글로벌사이버대학교 평생교육원 041.415.6185



힐링



강사 : 박정현

- 한국요가지도자총연맹소속 요가강사  
- 고전무용가



글로벌사이버대학교 평생교육원 공지사항>>

- 국가공인 민간자격 『브레인트레이너』 50회 자격시험 접수기간 : 2022.10.04~10.13  
- 문의처 : 글로벌사이버대학교 평생교육원 | <http://edu.global.ac.kr> | 041.415.6185

[온라인 무료특강] 힐링특강 3

# 마음을 이어주는 마법, 타로

1강. 나의 마음이 그림을 만나는 순간, 타로 첫걸음

2강. 마음의 거울 타로, 처음 뽑는 카드 3장을 느끼기

※ 글로벌사이버대학교 평생교육원 추천과정의 일부차시를 무료특강으로 제공합니다.

# 신청기간 : 2022.09.01.~ 09.30. | 수강기간 : 신청일로부터 7일

# 수강방법 : 본원 홈페이지 > 회원가입 > 수강신청 > [힐링특강] 해당과정 신청

글로벌사이버대학교 평생교육원 | <http://edu.global.ac.kr> | 041.415.6185

※ 글로벌사이버대학교 평생교육원 추천과정의 일부차시를 무료특강으로 제공합니다.

ENJOY YOUR LIFE WITH NATURE

# 초보 캠퍼를 위한 꼼꼼 가이드 캠핑의 모든 순간

1강. 캠핑을 시작해볼까?

2강. 캠핑, 이것만 챙겨서 떠나자



# 신청기간 : 2022.09.01.~ 09.30. | 수강기간 : 신청일로부터 7일

# 수강방법 : 본원 홈페이지 > 회원가입 > 수강신청 > [힐링특강] 해당과정 신청

글로벌사이버대학교 평생교육원

<http://edu.global.ac.kr> | 041.415.6185