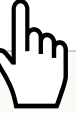


# 30분 인권스테이



참여신청GO



2021 WINTER MEDITATION

나를 향한 마음 여행 칙칙푹푹

## 지 금

### 템플스테이 대신 인권스테이 가즈아

안내자 | 전지수(명상산책가, 요가지도자)

대 상 | 우리대학 교직원

시 간 | 2021년 12월 평일 (사전예약)

장 소 | 군산대학교 제2학생회관 인권센터

문 의 | 063-469-4227, 4979

## 여 기

### 싱잉볼과 명상으로 떠나는 마음산책

- 풀문싱잉볼의 진동과 공명을 느낌
- 지금 여기 있는 그대로의 나를 돌봄
- 위빠사나(vipasyana)와 사마타(samatha)
- 각종 스트레스와 고충으로부터 자유와 쉼(, )
- 서로를 존중하고 사랑하는 **인권친화적** 자비명상



KSNU  
인권센터

