

자연과 함께 하는 특별한 경험 야외 웰니스 프로그램 안내

[사운드 테라피] 싱잉볼 & 공 사운드 배스

국내 싱잉볼 힐링 명상 창시자 천시아와 함께 하는 테라피 사운드 콘서트

싱잉볼의 진동을 통해 자율신경계를 안정시켜 깊은 이완, 스트레스 해소, 신체 회복 등의 효과를 경험하고 공 연주의 파동을 느끼며 흐름과 떨림을 체험해 보고 새로운 명상의 세계를 경험해 볼 수 있는 시간



[요가·명상] 바른 몸 케어 & 밸런스 체어

밸런스 체어를 활용한 바른 몸 만들기
운동으로 척추 움직임의 기본적인 7가지
방향을 이용하여 신진대사와 체내기관
기능을 증진하는 운동



- ◆ 행사일시 : 2024. 10. 13. (일) 09:30 ~ 11:00
- ◆ 행사장소 : 아차산 어울림 광장
- ◆ 접수기간 : 2024. 09. 30. (월) ~ 10. 08. (화)
- ◆ 접수방법 : 온라인 홈페이지 및 현장 방문 접수(1층 접수처) / 선착순 마감

