2026 학생생활관 웰니스프로그램

요가 & 명상 특강



바쁜 일상 속, 나를 위한 쉼표

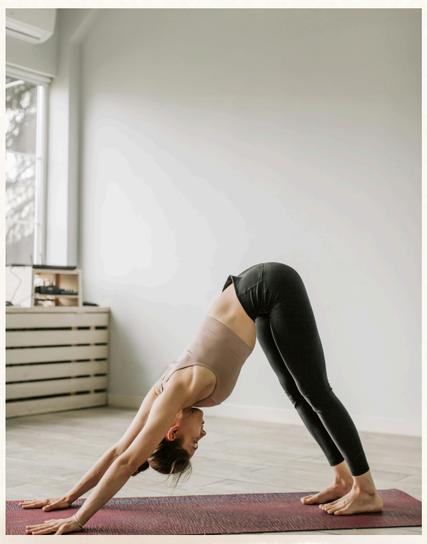
몸의 긴장을 풀고 마음의 균형을 찾는 시간

모집 인원
32명

운영기간:
11월 매주 월,수
4주과정

참가비:
무료





YOGA |
몸의 이완과 회복

- 전신 스트레칭과 기초 요가
- 목-어깨-등 및 골반-하체 이완
- 자세와 호흡을 통한 신체 밸런스 회복



MEDITATION |
마음의 안정과 휴식

- 호흡 명상과 바디스캔
- 몸의 감각 관찰과 마음 정돈
- 싱잉볼을 활용한 소리 명상 및 자기돌봄

대상: 2026학년도 학생생활관 거주 학생

모집 인원: 32명 (4팀/팀별8명)

모집 기간: 26. 10. 20.(화) ~ 10. 27.(화)

운영 기간: 26. 11. 2.(월) ~ 11. 25.(수) / 4주

운영 장소: 챌린지하우스 웰니스랩

참가비: 무료

운영 일정

구분	1주		2주		3주		4주	
	11/2(월)	11/4(수)	11/9(월)	11/11(수)	11/16(월)	11/18(수)	11/23(월)	11/25(수)
	요가	명상	요가	명상	요가	명상	요가	명상
19:00~ 20:00	A팀	C팀	A팀	C팀	A팀	C팀	A팀	C팀
20:00~ 21:00	B팀	D팀	B팀	D팀	B팀	D팀	B팀	D팀

국립공주대학교 학생생활관 041-521-9702