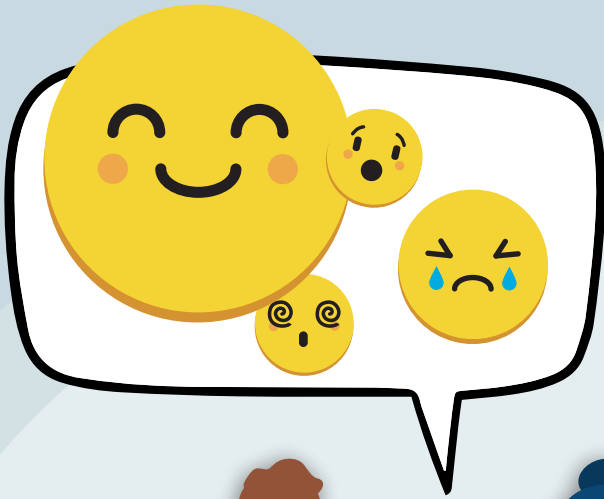


# #마음 스트레칭

1인가구 스트레스 관리  
집단상담 프로그램



#1인가구의  
#달콤 쌉싸름한 이야기  
#명상 #대면  
#미술치료 #힐링  
#우리 함께 만나  
#주 2회 모임

모집기간 2023.05.28. 까지(모집 완료 시 조기 마감)

참여대상 **종로구 및 서울 생활권 40~50대 1인가구 10명**

참여기간 2023.06.01(목)~06.24(토), 주 2회 참여  
매주 목 19:00~21:00(집단상담)  
매주 토 10:00~12:00(체험 테라피)



장 소 집단상담 : 종로구 창신동(동대문역) 소재  
체험 테라피 : 종로구 북촌(안국역) 및 창경궁로(혜화역)

※집단상담과 체험테라피가 함께 진행되는 프로그램입니다.

## 6월



### Notice

목 19:00~21:00 ✓

토 10:00~12:00 ✓

목	토
<b>1회기(집단상담)</b> 스트레스 관리: 명상과 미술치료 19:00~21:00	<b>2회기(마음 다듬기)</b> 목공예 I (북촌) 10:00~12:00
<b>3회기(집단상담)</b> 스트레스 관리: 명상과 미술치료 19:00~21:00	<b>4회기(마음 다듬기)</b> 목공예 II (북촌) 10:00~12:00
<b>5회기(집단상담)</b> 스트레스 관리: 명상과 미술치료 19:00~21:00	<b>6회기(마음 키우기)</b> 가드닝(북촌) 선택1) 10:00~12:00 선택2) 12:30~14:30
<b>7회기(집단상담)</b> 스트레스 관리: 명상과 미술치료 19:00~21:00	<b>8회기(마음 채우기)</b> 향수(창경궁로) 11:00~13:00

## 참여안내



프로그램 신청서

1. 함께 모여 진행되는 대면 프로그램입니다.
2. 집단상담과 체험 테라피가 함께 진행됩니다.
3. 주 2회 진행으로 총 8회기 모두 참여가능한 참여자 우선입니다.
4. 집단상담(목) 불참 시 체험 테라피(토) 참여 불가입니다.  
(예. 1회기 참여->2회기 참여, 3회기 불참->4회기 불가)
5. 프로그램 구글폼으로 신청부탁드립니다.
6. 1인가구 중 종로구민, 센터 신규 회원 우선 접수 됩니다.