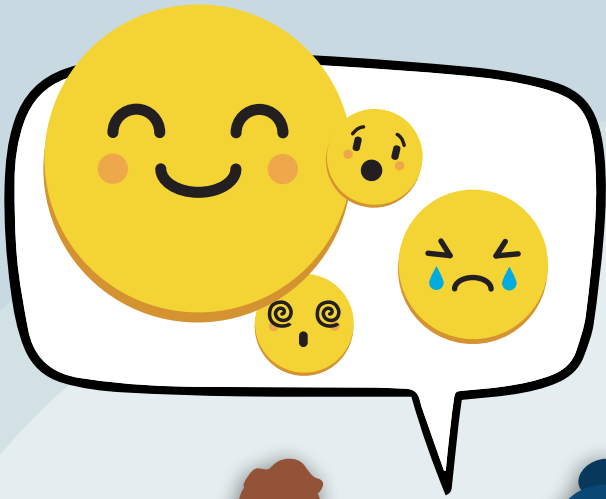


#마음 스트레칭

1인가구 스트레스 관리
집단상담 프로그램



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

모집기간 2023.03.02.~ 03.17. 까지(모집 완료 시 조기 마감)

참여대상 종로구 및 서울 생활권 20~30대 1인가구 10명

참여기간 2023.03.23(목)~04.15(토), 주 2회 참여
매주 목(화) 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.

3~4월

Notice

목(화) 19:00~21:00 ✓

토 10:00~12:00 ✓

화	목	토
21	23 1회기(집단상담) 스트레스 관리: 명상과 미술치료 19:00~21:00	25 2회기(체험 테라피) 목공예 I (북촌) 10:00~12:00
28 3회기(집단상담) 스트레스 관리: 명상과 미술치료 19:00~21:00	30	1 4회기(체험 테라피) 목공예 II (북촌) 10:00~12:00
4 	6 5회기(집단상담) 스트레스 관리: 명상과 미술치료 19:00~21:00	8 6회기(체험 테라피) 가드닝(북촌) 선택1) 10:00~12:00 선택2) 12:30~14:30
11	13 7회기(집단상담) 스트레스 관리: 명상과 미술치료 19:00~21:00	15 8회기(체험 테라피) 향수(창경궁로) 10:30~12:30

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/화) 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.