



마인드트립

명상 프로그램 안내서

mindtrip

주식회사 마인드트립 소개

하루를 살아도 마음 편하게

안녕하세요 주식회사 마인드트립의 이현정 대표입니다.
마인드트립은 구체적이고 친절한 명상 안내로
명상을 삶 속에 들여오고 실천하실 수 있도록 돕습니다.

주요 강의 및 워크숍 기업 및 단체

삼성전자 / 국민은행 / 아모레퍼시픽 / 한샘 / KCC
한국여성인권진흥원 / 서울시청년마음건강박람회

주요 경력 및 이력

명상 클래스 '명상하고 앉아있네' 운영 (2016년 시작)
명상 안내서 '명상하고 앉아있네' 출간
MBSR 마음챙김 명상 지도자 자격
한국명상상담협회 명상전문지도자 자격
미얀마 마하시 명상선원 위빠사나 명상 수행
태국 왓람평, 왓파나나찰 명상선원 위빠사나 명상 수행
사마타 명상 파욱 선원 계열 명상 수행
프랑스, 태국 플럼 빌리지 명상 리트릿 수행
비폭력 대화, 연결의 대화 지도자 과정 이수
서강대학교 교육대학원 상담심리전공 중



명상의 장점 및 효과

휴식과 이완

명상은 몸과 마음 그리고 뇌가 충분히 쉴 수 있는 휴식의 방법입니다.

마음의 안정성

명상은 우울하거나 불안한 마음의 상태에서 벗어나 안정적인 정서 상태를 유지하도록 돕습니다.

스트레스 대처

스트레스와 싸우는 것이 아니라 알아차리고 수용하면서 자유롭게 살 수 있습니다

지속 가능한 명상 프로그램입니다

친절합니다

명상에 대한 친절한 설명
으로 쉽게 이해할 수 있습
니다

명상 수업 프로그램을 통해 명상의 개념 및 효과
에 대해 풍부한 사례와 함께 이해할 수 있습니다.

구체적입니다

구체적인 방법을
실습으로 익힙니다

생활에 직접 적용할 수 있는 기본적인 바탕부터
시작해 구체적인 실습 방법을 익힙니다.

실천적입니다

일상에서 지속 가능한
실천방법을 안내
드립니다

명상 안내자의 유튜브 명상 가이드를 제공해
프로그램이 끝난 후에도 명상 습관을 형성할 수
있도록 돕습니다.



명상 프로그램 소개

명상 기초

나의 상황과 목적에 해당하는 적절한 명상 방법을 익힙니다
현재에 머무는 방법 및 몸과 마음의 자세를 연습합니다

스트레스 관리

스트레스를 완화하는 명상 방법을 익힙니다
집과 직장에서 할 수 있는 구체적인 방법을 탐색합니다

자신 돌보기

자신을 위한 따뜻한 마음과 자원을 발견합니다
타인을 위한 친절한 마음을 내는 연습을 익힙니다.

마인드트립 명상 프로그램 1

기본 명상

호흡명상으로 온전히 휴식하고 건강한 스트레스 관리 방법을 배우는 시간입니다.

피로, 생각, 감정에 휩싸여 있을 때 잠시 멈추고 현재로 돌아오는 방법을 배우는 시간입니다.

어렵거나 추상적인 명상이 아니라 구체적인 예시로 명상의 목적과 효과에 대해 이해합니다.

명상이 비과학적이거나 추상적이라는 선입견에서 벗어나 실습을 통해 구체적으로 명상을 경험합니다.

강사님의 풍부한 사례와 친절한 안내로 편안함과 힐링을 충분히 느끼실 수 있는 시간입니다.



마인드트립 명상 프로그램 2

먹기 명상

특정한 자세로 하는 명상만이 아닌
일상에서 알아차리는 연습을 하는 명상입니다.

단순한 음식 한 알을
몸의 다섯가지 감각을 통해 알아차림하며
천천히 명상합니다.

많은 분들이 **재미와 흥미**를 느끼며 참여하는 명상으로
식습관 개선에 동기 부여가 되기도 합니다.



마인드트립 명상 프로그램 3

알아차림 대화 명상

판단과 감정에 빠지지 않고, 왜곡되게 듣지 않고 분명하게 말하는 대화를 연습하는 명상입니다.

우리의 상대의 말을 듣고 있는 것 같지만
실은 내 머리속의 생각이 더 큰 목소리를 내고 있을 때가 많습니다.
마음이 편하지 않을수록 말을 할 때 정말 하고 싶은 말보다 비난과 평가가 섞인 말을 하게 됩니다. 이에 상대는 방어하거나 공격하게 되는 패턴이 이어지게 됩니다. 알아차림과 함께 **건강하게 원하는 바를 전달**할 수 있고 **오해없이 들을 수 있는** 알아차림 대화를 익힙니다.



마인드트립 명상 프로그램 4

감정 명상

우리는 흔히 부정적인 감정은 없애고, 긍정적인 감정만 느끼고 싶어합니다. 즉 감정을 조절하고 싶어하지만 잘 되지 않습니다.

명상은 감정을 바꾸거나 없애는 것도 아니고 **감정을 수용하는 방법**을 통해 함께 살아갈 수 있도록 연습합니다. 감정을 알아차리고 관찰하고 깊이 그리고 친절하게 살펴보면서 알아차림과 수용 그리고 친절함의 힘을 키웁니다.

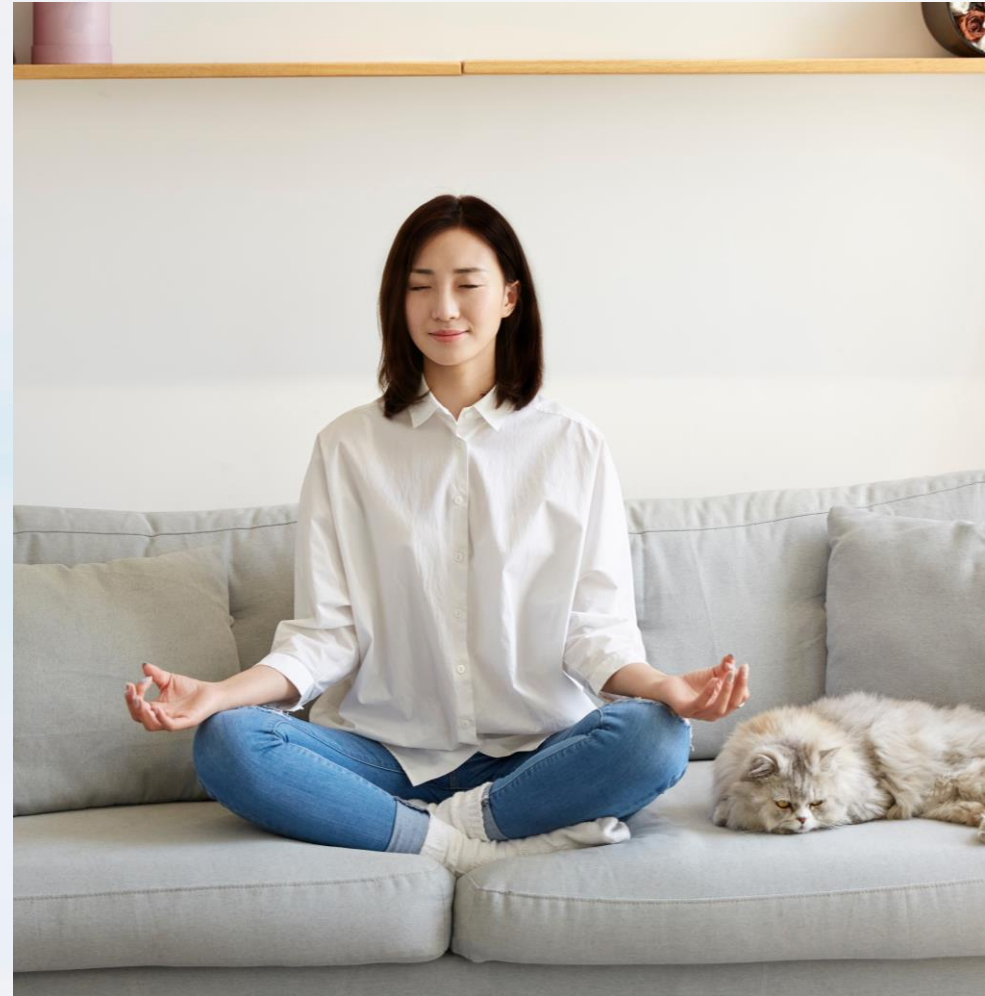


마인드트립 명상 프로그램 5

번아웃 방지 명상

힘들고 지친 상황이 반복되면 무기력해지거나 번아웃이 오기 쉬워집니다.
자신을 돌보고 보살피는 친절함을 기르기 위해 자애명상을 익힙니다.

자애는 우리 마음에서 우러나오는 깊은 사랑의 마음을 뜻합니다.
자애심의 씨앗은 자신을 진정으로 사랑하는 마음에서부터 시작합니다.
내가 어떤 상황에 있든 비판하고, 평가하고, 비난하는 대신 무조건적으로
친절하고 다정한 태도를 보여주는 것입니다. 나를 사랑할 수 있을 때,
타인을 향한 사랑도 자연스럽게 흘러 나올 수 있습니다. 나와 내 주변의
다른 사람들의 존재를 위한 친절함의 힘을 자애 명상과 함께
기릅니다.



마인드트립 명상 프로그램 6 - 야외 명상

걷기 명상

주변에 집중할 수 있는 야외환경이 있을 때
야외에서 걸으며 할 수 있는 명상 프로그램입니다.

마음챙김하며 걷는 걷기 명상은
어딘가에 빨리 가려고 애쓰는 것이 아닌,
지금 내딛는 걸음의 온 과정을 알아차리는 것에 목적을 둡니다.
이때 우리는 과거 걱정이나 미래 계획에 끌려 다니는 대신 걸음 자체에
집중하면서 **지금 여기에 머물 수** 있게 됩니다.
내가 지금 서있는 이곳에서 걷기를 통해 마음이 흐트러지지 않도록
돌봅니다.



마인드트립 명상 프로그램 7 - 야외 명상

자연 명상

주변에 자연을 접할 수 있는 집중할 수 있는 야외 환경이 있을 때 외부에서 할 수 있는 명상 프로그램입니다.

자연을 느끼며 **몸과 마음을 이완**하는 시간입니다.

나들이처럼 산책을 하며 명상으로 마음을 휴식하는 시간을 갖습니다.

복잡한 생각에서 벗어나 머리를 식힙니다.

상황에 따라 여러 사람과 함께 할 수 있는 다양한 활동들이 있습니다.

예를 들어,

2인 1조로 짝을 이루어 한 사람은 눈을 가리기도 하고, 다른 사람은 리드하면서 몸의 감각을 깨우는 시간을 갖습니다.

자연 속에 누워 온몸으로 자연과 접하는 시간을 갖습니다.

자연물을 채집해서 색다르게 자연물을 느껴보는 과정들 등이 있습니다.

누구나 쉽게 재미를 느끼며 참여하실 수 있습니다.



1회 명상 클래스(2시간) 기본 프로그램 예시

1

Check-In

오리엔테이션
강사 소개
참가자 '나의 마음 알아보기'

2

명상에 대한 이해

명상으로 휴식할 수 있는 이유 알기
스트레스에 대처하는 방법 익히기

3

명상 실습

명상하는 구체적인 방법 알기
강사의 가이드와 함께 명상 실습하기
경험한 내용 나누고 점검하기

4

Check-Out

일상에서 오늘 배운 명상을 실천한 방법 만들기
Q&A
소감 나누기



* 상황, 대상, 주제에 따라 달라질 수 있습니다.

4주 명상 클래스(1회 2시간) 기본 프로그램 예시

1

1주차

주차별 오리엔테이션
명상에 대한 이해
호흡명상 실습

2

2주차

몸의 감각과 만나기
알아차리고 판단을 내려놓고 변화 지켜보기
몸의 감각 명상 실습

3

3주차

마음 만나기
내면에서 일어나는 경험에 주의를 기울이기
마음 명상 실습

4

4주차

친절함 기르기
자신을 향한 따뜻하고 친절함을 기르는 연습하기
자애 명상 실습



* 상황, 대상, 주제에 따라 달라질 수 있습니다.

명상 워크숍 예시 - 1일차 (자신 돌보기)

1

Check -in

자기 소개, 마음을 열고 인사를 나누기

2

호흡 명상

나에게 스스로를 돌보는 시간 선물하기
멈추고 알아차리는 방법 익히기

3

걷기 명상 OR 자연 명상

자연 속에서 몸의 감각을 깨우고 마음의 휴식 갖기



명상 워크숍 예시 - 2일차 (세상 돌보기)

4

먹기명상

몸의 감각을 느끼며 간단하게 몸 풀기
아침 식사를 하기 전, 알아차림하며 먹는 방법 익히기

6

자애명상

세상으로 나가 크게 소진되지 않으면서 충만한 삶을 살기 위해
자애명상 연습하기

7

Check-out

실습한 명상을 일상에 적용하는 방법 탐색하기
Q & A
소감 나누기



* 상황, 대상, 주제에 따라 달라질 수 있습니다.

참가 후기

“명상을 처음 시작하시는 분들에게
좋은 클래스예요.”

일에 치여, 사람에 치여서 자신을 잃어버린 것
같은 분들께 좋은 경험이 될 거예요.

“ 답답했던 마음을 비우고
나를 돌아보는 소중한 시간
이었습니다.”

회사에서도 팀원들과 점심시간에
명상해보겠습니다!

“직원들과 편안하게
마음을 돌보는 시간이었습니다.”

평소에 지나쳤던 나의 상태를 느끼고
알아볼 수 있는 좋은 기회였습니다.

“억지로 바꾸려는 게 아니라
있는 그대로의 나를 수용하고
싶어요.”

꾸준히 명상하면서 나를 편하게 볼 수 있고,
타인과의 관계도 긍정적으로 만들어 나갈 수
있을 것 같아요.

“ 제대로 된 휴식을 선물 받은
시간이었습니다.”

항상 바쁘던 마음에 여유가 생기는 것 같아요.
잠시 멈추고 호흡을 바라보는 것 만으로도
좋았어요. 명상이 습관이 되면 좋겠습니다.



mindtrip

www.kmindtrip.com

CONTACT

주식회사 마인드트립 mindtrip Co., Ltd.

대표 이 현 정

010-7705-1228


kmindtrip@gmail.com

서울특별시 마포구 포은로 99, 2층

법인사업자등록번호: 306-87-01418

2019 서울시 예비사회적기업 지정 (서울시 공고 제2019-85호)

 <https://www.instagram.com/meditatorss>

 <https://blog.naver.com/mindtripk>

검색명 : 마인드트립/ 명상하고앉아있네