

은-40+ (重年에서 中年으로)

사춘기를 다시 맞이하는 시기인 ‘사춘기’.
몸과 마음에 다양한 변화가 일어나는 시기.
특히 마음의 변화에
다양한 감정들이 올라와 춤을 추는 시기.
그러나 사춘기 때와 마찬가지로
어찌어찌 지나가겠지하며 방관하며 보내는 시기.
몸과 마음의 변화에 대해
알아차림을 통한 극복하여 넘어서는
중요성이 강조되는 시기임을 깨달아
새롭게 도전하도록 돕는 프로그램에 초대합니다.

重年에서 中年으로
머리에서 가슴으로
남의 편에서 남편으로
무심한 아빠에서 다정한 아빠로
침묵에서 대화로
성취욕구에서 심의 욕구로
달힘에서 열림으로
자책감에서 자존감으로

· 1일 2일 일정과 3시간씩 8주간 이루어지는 과정으로 진행됩니다.

