



집중수련에 초대!

"국선도는 철학, 과학, 심리학 등 인간의 삶을 포괄하는 원리를 통해 심신의학의 요구를 충족하는 통합수련법입니다."

【 집중 수련의 목표 】


- ① 심층 체험 *Experience* : 수련 과정을 심도 있게 체험
- ② 정밀 점검 *Check-up* : 개별 수련 과정 정밀하게 분석, 관리
- ③ 변화 이해 *Insight* : 수련에 따른 심신의 변화과정 이해
- ④ 삶의 설계 *Design* : 수련의 가치를 높여 수행자의 삶의 설계
- ⑤ 비전 수립 *Future* : 미래를 준비하는 정신수양 실현

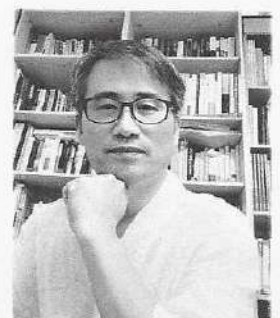


【 참가방법 】

- 일 시: 2026. 6. 6.(토) 오후 2시 ~ 6. 7.(일) 오후 2시
- 장 소: 국선도 해운대수련원
부산시 해운대구 좌동순환로 506. 603호 (중동역 5번출구)
- 참가대상: **ZOOM 수련자 / 수련과정 자기 점검이 필요하신 분**
- 접 수: 5월 15일 마감
- 참가비: 1인 20만원
< 추천받은 참가자 또는 가족 참가자는 1인 15만원 >
- 입금계좌: 농협 351-1182-5605-03 조준영
- 문 의: 010-7459-3400

【책임지도: 조준영, Jo jun young】

철학박사(철학상담·심리학)/동명대학교 선명상치유학과 겸임교수/사) 생태복지림
참사람의 숲 대표/국선도 해운대수련원장/국선도 진선(Master)/예술철학 명상가
명상교육전문가/성인교육 전문가/프로젝트교육전문가/ 평생 교육사/중등 정교사
뇌 교육사/1급 심리상담사/1급 성인학습기획관리사/1급 노인교육지도사
W. artist /1급 숲 치유지도사/  "몸 철학박사 조준영교수의 숲"



【 일정 표 】

1 일차 (6일, 토요일)

- 13:30 ~ 13:50 입소식
- 14:00 ~ 15:00 국선도 수련과 몸의 원리
- 15:10 ~ 17:00 ❶ 행공자세 원리-이론과 실습
- 17:00 ~ 18:30 석식 후 휴식
- 18:30 ~ 20:30 ❷ 집중행공(개별수련)-자세 점검
- 20:30 ~ 21:00 수련 관련 질의 응답
- 21:00 ~ 22:00 취침

2 일차 (7일, 일요일)

- 05:00 ~ 05:30 수련준비
- 05:30 ~ 07:20 조심법<調心法>
- 07:20 ~ 08:30 조식
- 08:30 ~ 10:30 ③ 집중 행공수련
- 10:30 ~ 11:00 수련 관련 질의 응답
- 11:00 ~ 12:00 중식
- 12:00 ~ 14:00 그린 레일웨이 걷기명상

마무리 TEA TIME 후 귀가

※ 해운대수련원 참가자는 개별상담 후 신청합니다.
이 프로그램은 일정에 따라 다소 바뀔 수 있습니다.