

강 의 계 획 서

강의명	비우고 채우는 힐링다도		강사명	윤지연
강의일시	2026. 6. 9. ~ 6. 16.(화) 10시 ~ 11시	강의시간	1시간	
강의대상 및 인원	10명			
강의 목표	<p>차와 건강에 대한 이해를 통해 차 문화의 의미를 알아본다. 보이차, 홍차, 녹차, 백차 등 다양한 차의 특징을 이해하고 차의 향과 맛을 경험한다. 차 우리는 방법과 찻자리의 기본 예절을 배우고 차 문화를 체험한다. 차를 마시는 시간을 통해 마음을 비우고 몸과 마음의 힐링을 경험한다.</p>			
강의 내용	1차시	<p>주제 차와 건강, 보이차 이해 내용 차와 건강, 찻자리의 기본 예절 보이차의 이해 생보이차 숙보이차 보이차고 보이차 마시기 체험 홍차 마시기 및 차 우림 체험</p>		
	2차시	<p>주제 계절에 따라 마시는 차 내용 녹차의 이해 녹차 옥로 마시기 및 차 우림 체험 백차의 이해 꽃차(설국) 마시기 체험 계절에 따라 즐기는 차 문화</p>		
비고				