

【 강의 계획서 】

프로그램명	차와 함께하는 힐링푸드 티 테라피	강사명	전 미 경
학습목표	본 강좌는 건강한 차 마시기와 함께 소통을 통한 관계형성 및 대인관계에서의 소외감 상실감을 극복하고 우울증을 감소시킴으로써 건강한 삶을 열어갈 수 있도록 돕는다. 힐링푸드 활동을 통해 스트레스를 관리하고 차와 함께 소통의 문화 속에서 마음의 안정을 가져다주고 더 나아가 몸과 마음을 치유하는 활동을 목표로 한다.		
주차	강의 내용	비고	
1	가. 강의 제목: 차와함께 근육이완 촉촉 바나나 경단 나. 강의 세부 내용: 바나나경단 만들기와 공기놀이로 마주보기 ① 바나나경단 재료 알아보기와 만들기 ② 진피백차 월광백차 목련꽃차 시음 ③ 마음체조 공기놀이로 서로 마주보기	바나나경단	
2	가. 강의 제목 : 차와함께 칼슘 듬뿍 치즈 샌드위치 나. 강의 세부 내용 : 치즈 샌드위치 만들기와 도형카드 활동으로 마음들여다 보기 ① 치즈샌드위치 재료 알아보기와 만들기 ② 자스민 녹차, 혼미녹차, 라벤더 시음 ③ 손유희, 도형카드로 집중력 향상 마음들여다 보기	치즈 샌드위치	
3	가. 강의 제목: 차와함께 뇌건강 침향공진단 나. 강의 세부 내용: 침향공진단 만들기와 스푼지볼 활동으로 마음 다지기 ① 침향공진단 재료 알아보기와 만들기 ② 침향잎차, 어진향차, 페퍼민트 ③ 마음체조 스푼지볼로 악력운동 마음 다지기	침향 공진단	
4	가. 강의 제목: 차와함께 견과류 가득 쵸코 타르트 나. 강의 세부 내용: 견과 쵸코타르 만들기와 팝튜브 활동으로 마음열기 ① 견과 쵸코 타르트 재료 알아보기와 만들기 ② 철관음, 동방미인, 청차 블랜딩 ③ 손유희, 팝튜브 유통으로 마음 열기	견과 쵸코 타르트	
5	가. 강의 제목: 차와함께 영양만점 홍차 밀크티 나. 강의 세부 내용: 홍차 밀크티 만들기와 공감카드 마활동으로 마음 나누기 ① 홍차 밀크티 재료 알아보기와 만들기 ② 정산소종, 얼그레이, 금준미 ③ 손유희, 공감카드 몸으로 말해요. 마음나누기	홍차 밀크티	
6	가. 강의 제목: 차와함께 미니 컵 케이크 나. 강의 세부 내용: 미니 컵케이크 만들기와 에그쉐이크 활동으로 마음 키우기 ① 미니 컵 케이크 재료 알아보기와 만들기 ② 청귤보이차, 계화 흑차, 루이보스 ③ 마음체조, 에그 쉐이크 음악활동 마음 키우기	미니 컵케이크	