

『2024년 진안고원 힐링 아카데미』모집 안내

1 프로그램 개요

- 대 상 : 중앙부처 및 전국지자체 공무원
- 교육일정 및 인원 : 총 8기 280명~320명 / 기수당 최대 40명, 2박3일
※ 인원 및 일정은 신청인원에 따라 마감 또는 취소 가능

기수	교육일정	인원	모집기한	비고
계	총 8기 운영	280명~320명		
1기	2024년 04월 22일(월) ~ 24일(수)	35명~40명	~ 04월15일	프로그램A
2기	2024년 04월 24일(수) ~ 26일(금)	35명~40명	~ 04월17일	프로그램A
3기	2024년 05월 20일(월) ~ 22일(수)	35명~40명	~ 05월13일	프로그램A
4기	2024년 05월 22일(수) ~ 24일(금)	35명~40명	~ 05월16일	프로그램B
5기	2024년 10월 21일(월) ~ 23일(수)	35명~40명	~ 10월14일	프로그램A
6기	2024년 10월 23일(수) ~ 25일(금)	35명~40명	~ 10월16일	프로그램A
7기	2024년 10월 28일(월) ~ 30일(수)	35명~40명	~ 10월21일	프로그램A
8기	2024년 10월 30일(수) ~ 11월 1일(금)	35명~40명	~ 10월23일	프로그램B

- 교육장소 : 진안고원 치유숲, 진안군 관광지 일대
 - 숙박장소 : 진안고원 치유숲 (2인1실 배정)
 - 주요내용 : 자연 속 힐링체험 및 특강
 - 상품차별화
 - ① 자연과 문화콘텐츠로 몸과 마음의 건강한 채움
 - ② 진안의 관광명소와 자연의 특색을 가득 채운 프로그램
 - ③ 업무생활에서 벗어나 휴식과 즐거움이 있는 나만의 시간
 - ④ 진안의 특색과 힐링요소를 담은 굿즈(goods)제공
 - 교육비 : 340,000원 / 1인당
 - 교육생 선발 : 소속기관별 공문접수
 - 주최 / 운영 : 진안군 / H포레스트(주)
 - 준비물
 - ① 산책을 위한 신발 및 복장, 개인위생용품
 - ② 스파입장을 위한 수영복 및 수영모 (현장에서 대여 가능)
- ※ 스파를 원하지 않는 교육생은 족욕 체험으로 대체

2

교육신청 및 교육비 납부안내

- 소속기관별 공문접수
 - 신청 및 문의 : H포레스트(주)
(힐링아카데미 직통전화 : 070-4870-0288 / 메일 : san-eneun@naver.com)
 - 교육신청 및 전 기수별 가능인원 사전확인 후 공문으로 신청
- 교 육 비 : 1인당 340,000원
- 계좌번호 : 농협 351-1132-6503-13 (예금주 : 농업회사법인 에이치포레스트주식회사)
- 납부기한 : **교육 7일전까지**
- 입금 시 참여기수와 성명(또는 소속기관명) 명시
 - 예시 : (개인별 입금시) 1기홍길동, (소속기관별 입금시) 1기종로구

3

유의사항

- 교육신청은 선착순으로 진행됩니다 (조기마감 될 시 안내 및 대기예약)
- 기수별 교육인원이 20명 미만인 경우 교육이 취소 될 수 있음
- 교육신청 후 불가피한 사유로 교육 취소 및 일자 변경 시 반드시 유선으로 사전 통보
※ 교육취소 : 7일전까지 / 교육일자변경 : 5일전까지
- 교육 내용은 부득이한 사정으로 변경될 수 있음

4

숙박 및 교육장소 안내

- 진안고원 치유숲 : 전라북도 진안군 정천면 봉학로 171-22
※ 별도 주차장이 마련되어 있습니다



숙박 및 교육장소 :진안고원 치유숲



진안고원의 웅혼한 산과 호수, 맑은 햇살, 상쾌한 바람이 있는 '진안고원 치유숲'

대한민국 청정고원 진안고원의 해발 300M에 위치한 '진안고원 치유숲'은 깨끗한 청정 자연 속에서, 피톤치드 가득한 목재로 이루어진 친환경 숙소와 아름다운 친채로를 보유하고 있습니다 (특히, 아토피와 천식 치유를 위한 장소로 많이 알려져 있음)
이른 아침 산책로를 따라 산줄기를 채운 운해와 소나무군락지 속을 걸으면서 촉촉하고 상쾌한 공기를 느껴봅니다!
그 밖에 족욕과 반신욕이 있는 셀프힐링실, 숲 속 작은 도서관, 쾌적한 강의장과 식사정소 등 다양한 편의시설도 있어 편안하고 유익한 시간을 보낼 수 있습니다

5 프로그램 안내

□ 프로그램 안내

사람과 자연, 문화가 공존하는 "진안"

**'대한민국 힐링교육명소 '진안'에서
몸과 마음을 회복하고 삶의 여유와 활력을 재충전하세요!**



가. 프로그램A (오리지널 프로그램)

◆ ‘진안고원힐링아카데미’ 오리지널 프로그램으로 진안의 매력을 느낄 수 있으며, 일상에서 벗어나 여유와 활력을 재충전할 수 있다.

유익한채움(특별강의)-유익한즐거움으로나를 채운다!

Recover ME! 삶의 활력 재충전!



신발 속 인문학 ‘바른자세/걷기’

삶의 질을 높이는 데 가장 가까우면서 중요한
자세 이미지메이킹!
바른 자세와 걷기에서부터 자신감과 균형이 생깁니다!
오늘부터 함께 시작!

깨끗한 정화와 이완의 시간 ‘숲치유+곶돌명상’

생활 속 스트레스에서 벗어나 자연이 주는 맑은 에너지를 채우는 시간!
고요하고 깊은 호흡을 통해 나를 돌아보며
정서적 안정과 심신을 고르게 만듭니다
특별히 제작된 곶돌은 온 몸 가득 깊은 이완과 호흡을 돕는다

Love ME! Hug ME (힐링활동)- 소박하지만건강하고 단순하지만채움이있는 행복!

힐링



진안의 향을 담은 ‘편백향낭’

나의 마음과 공간을
청량한 건강의 향기로 채우는 방법
공기정화 역할부터 마음을 안정시키는
역할까지 다재다능!

나의 매력을 담다 ‘캐리커처’

내 얼굴엔 어떤 매력이 있다
단점보다는 장점을, 특징보다는 매력을
즐겁게 공감하고 긍정적인 자신감을 얻는
유쾌한 시간!

숨겨진 나를 찾아 떠나는 인터뷰 ‘사진테라피’

마주 앉은 상대에게는 보이고 있었지만
나는 절대 볼 수 없었던 모든 순간의 나의 얼굴들
나의 있는 그대로의 모습을
사랑해주고 보듬어주고 기억해주는 기록의 힐링인문학

Refresh ME! Recharge ME! (지역명소) - 진안의매력을오감으로느끼는지역문화탐방!



CNN선정 한국의 가장 아름다운 사찰 ‘마이산 탐사’

말의 귀를 닮았다 하여 불리는 ‘마이산’은
80여개의 돌탑과 타포닌형상은
신비로운 분위기와 높은 문화적가치를 지닌다
계절마다 아름답게 변화하는 모습도 감상해보자
(미술랭그린기이드 별3개)

홍삼한방과 음양오행을 담은 ‘국내 유일의 홍삼스파’

오직 진안에서만 경험해 볼 수 있는 웰리스 여행!
홍삼을 활용한 스파테라피
마이산의 정기를 느끼며
몸과 마음의 휴식을 취해보자!

구분	소요시간	주요내용	비고
1일차	11:30~12:00	· 참석자 등록 및 오리엔테이션	
	12:00~13:00	· 점심식사	
	13:00~14:30	· 유익한 채움 [특강] 신발속 인문학 (바른자세와 걷기)	
	14:30~15:30	· 숙소배정 및 휴식	
	15:30~18:00	· Love ME & Hug ME [체험1] 숨겨진 나를 찾아 떠나는 ‘사진테라피’ [체험2] 나의 매력을 담아서 ‘캐리커처’ [체험3] 진안을 담은 향낭만들기 ※체험1,2는 선택체험(둘 중 하나)	[체험1] 사진인화1장 [체험2] 작품제공 [체험3] 제품제공
	18:00~19:30	· 저녁식사	
	19:30~	· 모닥불(불멍)+고구마 · 자유시간 및 취침	날씨에 따라 진행
2일차	08:00~09:30	· 아침식사	
	09:30~10:00	· 일과준비	
	10:00~14:30	· Refresh ME [문화] 해설자와 함께하는 ‘마이산산책’ : 마이산북부→마이열차→탐사→마이산남부	중식포함
	14:30~15:00	· 휴식 및 스파체험 준비	북부마이산관광단지
	15:00~18:00	· Recharge ME [체험4] 진안홍삼스파	스파 불참 시 족욕으로 대체
	18:00~19:30	· 저녁식사	
	19:30~	· 자유시간 및 취침	
3일차	08:00~09:30	· 아침식사	
	09:30~11:00	· Recover ME! [특강] 몸마음테라피! 숲치유&곰돌명상	
	11:00~11:30	· 단체사진촬영 및 만족도조사	
	11:30~12:30	· 점심식사	
	12:30~	· 해산	

※ 본 타임테이블은 상황에 따라 변동이 있을 수 있습니다.

나. 프로그램B (NEW 프로그램)

◆ 기존의 '진안고원힐링아카데미' 프로그램에서 변형된 프로그램으로 유쾌한 유익함이 더해졌다. 새로운 참여자들은 물론 재참여자의 만족까지 높일 수 있다

유익한채움(특별강의)-유익한즐거움으로나를 채운다!



신발 속 인문학 '바른자세/걷기'

삶의 질을 높이는 데 가장 가까우면서 중요한
자세 이미지에이킹!
바른 자세와 걷기에서부터 자신감과 균형이 생깁니다!
오늘부터 함께 시작!

Recover ME! 삶의 활력 재충전!



깨끗한 정화와 이완의 시간 '숲치유+곰돌명상'

생활 속 스트레스에서 벗어나 자연이 주는 맑은 에너지를 채우는 시간!
고요하고 깊은 호흡을 통해 나를 돌아보며
정서적 안정과 심신을 고르게 만든다
특별히 제작된 곰돌은 온 몸 가득 깊은 이완과 호흡을 돕는다

Life Upgrade(유익+힐링활동)-유익한즐거움으로나를 채운다! 나의라이프의균형과이미지향상!



색으로 치유하다 '컬러테라피'

색마다 가진 에너지와 성질을 이용해
몸과 마음을 치유하는 '컬러테라피'
색을 통해 나의 내적 자원과 내게 맞는 컬러를 탐색해보고
공감과 긍정의 에너지를 높여보자!



향기를 통해 나를 만들어가다 '향기테라피'

오감 중 가장 강력한 기억이 되는 후각(향기)!
내가 좋아하는 채취는? 나에게 원하는 이미지는?
나만의 향기, 사람들로 하여금 나를 떠올리게 하는
또는 내가 리프레쉬되는 향기를 만들어보자!



계절을 담은 풍경사이 하늘위를 걷는 길 '운일암반일암'

운장산에 위치한 계곡길로
맑고 시원한 냉천수가 사이사이 흐르는 데크길 산림코스!
사계절을 담은 아름다운 자연풍경과 스릴만점의 구름다리가
이색적이고 즐거운 추억을 선사해준다



홍삼한방과 음양오행을 담은 '국내 유일의 홍삼스파'

오직 진안에서만 경험해 볼 수 있는 웰리스 여행!
홍삼을 활용한 스파테라피
마이산의 정기를 느끼며
몸과 마음의 휴식을 취해보자!

구분	소요시간	주요내용	비고
1일차	11:30~12:00	· 참석자 등록 및 오리엔테이션	
	12:00~13:00	· 점심식사	
	13:00~14:30	· 유익한 채움 [특강] 신발속 인문학 (바른자세와 걷기)	
	14:30~15:30	· 숙소배정 및 휴식	
	15:30~18:00	· Life Upgrade [체험1] 색(Color)테라피 (퍼스널컬러) [체험2] 향기(香) 테라피 (나만의향기) ※체험1,2는 선택체험(둘 중 하나)	[체험1]작품제공 [체험2]작품제공
	18:00~19:30	· 저녁식사	
	19:30~	· 모닥불(불멍)+고구마	날씨에 따라 진행
		· 자유시간 및 취침	
2일차	08:00~09:30	· 아침식사	
	09:30~10:00	· 일과준비	
	10:00~14:30	· Refresh ME [문화] 해설자와 함께하는 ‘운일암반일암’ : 데크탐방로→구름다리→무지개다리	중식포함
	14:30~15:00	· 휴식 및 스파체험 준비	북부마이산관광단지
	15:00~18:00	· Recharge ME [체험2] 진안홍삼스파	스파 불참 시 족욕으로 대체
	18:00~19:30	· 저녁식사	
	19:30~	· 자유시간 및 취침	
3일차	08:00~09:30	· 아침식사	
	09:30~11:00	· Recover ME! [특강] 몸마음테라피! 숲치유&곰돌명상	
	11:00~11:30	· 단체사진촬영 및 만족도조사	
	11:30~12:30	· 점심식사	
	12:30~	· 해산	

※ 본 타임테이블은 상황에 따라 변동이 있을 수 있습니다.