

잠시 휴, 알아차림의 시간

오늘도
수고했어요.
지금, 당신의 마음은
어떤가요?

바쁜 일상 속, 잠시 멈춰
지금 내 마음을 들여다보는
3회기 집단상담 프로그램입니다.

이런 분께 추천해요



지금, 내가
어떤 마음인지
알고 싶을 때



일상에 지쳐
마음이 쉬어갈
시간이 필요할 때



나를 좀 더
이해하고 싶을 때



가볍게, 편안하게
마음을 나누고
싶을 때



일시

2026년 10월 27일(화) ~ 11월 10일(화)
매주 화요일 19:00~21:00 (총 3회기)



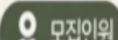
장소

수원시 여성문화공간 휴 2층 시나브로



대상

수원 지역 여성 누구나



모집인원 10명



신청기간

2026. 09. 21(월) ~ 선착순 마감



신청방법

휴 홈페이지(suwonhue.kr) 또는
전화 신청



문의

031-225-3520

조금 느려도 괜찮아요.
지금, 당신의 마음이
소중하니까요.

프로그램 일정 및 내용

일시	회기수	주요 내용	강사
10.27 (화)	1회기	나를 만나는 시간 (나의 마음과 스트레스 알아보기)	남주연 (상담심리사 1급)
11.03 (화)	2회기	마음을 알아차리는 시간 (몸과 감정 이해하기, 대처하기)	
11.10 (화)	3회기	나를 위한 작은 변화 (관계와 경계, 실천하기)	

※ 3회기 연속 참여가 어려울 경우, 사전 문의 부탁드립니다.



수원시 여성문화공간 휴