

1월

JANUARY

수원시 여성문화공간



월	화	수	목	금
				1 신정
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17 2022.1~2월 프로그램 접수	18	19	20	21
24 2022년 성평등명절 캠페인	25 미(美)의 힐링요가① 10:00~11: 00 휴마루 집단상담' 지금 이 순간' 살아가기 - MBSR을 통한 스트레스 관리하기① 14:00~15:00 휴마루	26 무예24기 내 몸 사용법 ① 14:00~15: 00 휴마루	27 미(美)의 힐링요가② 10:00~11: 00 휴마루	28

[1월 수원시여성문화공간 휴 2022년 1월~2월 프로그램
온라인 접수(홈페이지): 2022년 1월 17일 ~선착순 마감]

심층상담

인성성장
심리상담

개인심리상담			
인원: 250명	장소: 상담실 또는 화상 및 전화상담	시간: 10:00~16:00	수원여성누구나
날짜 : 월~금요일 - 상시			
수원시 거주 혹은 직장 여성 대상의 최대 12회기 전문적인 무료상담을 통해 스트레스를 해소하고 다양한 일상의 문제와 심리적 어려움에 대한 적응적인 해결방법을 습득하도록 도움.			

수원 무예24기 몸살림: 내 몸 사용법

휴식

무예24기: 내 몸 사용법			
인원 : 10명	장소: 휴마루	시간: 14:00~15:00	수원여성누구나
날짜 : 수요일 - 1/26, 2/9, 16, 23			
수원을 대표하는 여러 가지가 있지만 수원화성을 지키던 관군들의 심신건강을 챙겼던 '무예24기'도 빼 놓을 수 없는 수원의 시그니처라고 할 수 있다. '무예도보통지'에 실린 무예24기는 수원시를 대표하는 무형문화유산이며 유네스코 세계기록유산이다. 무예24기에 담긴 몸 움직임을 생활체조와 운동의 형태로 해석하여 익혀보는 시간을 가진다. 무예24기에 담긴 야성적인 움직임과 지성적인 몸짓으로 수원인의 신체적 건강을 증진하고 심신의 조화로움을 추구하는 프로그램.			

도래미건강관리

휴식

미(美)의 힐링요가

인원 : 10명	장소: 휴마루 또는 온라인 강의	시간: 10:00~11:00	수원여성 누구나
----------	----------------------	--------------------	-------------

날짜 : 화, 목요일 - 1/25,27, 2/3,8,10,15,17,22,24

요가 동작을 하며 내 몸에 집중하는 시간.
내 몸에 주의를 기울이고 내 마음의 소리도 함께 들으며 몸과 마음이 더욱 건강해지는 프로그램.

집단상담:부정적정서주제

힐링

'지금 이 순간' 살아가기-MBSR을 통한 스트레스 관리하기

인원 : 10명	장소: 휴마루	시간: 14:00~15:00	수원여성누구나
----------	---------	--------------------	---------

날짜 : 화요일 - 1/25, 2/8,15,22

코로나로 인한 심리적 어려움과 불편감, 그리고 급변하는 사회 속에서 경험하는 불안감을 흘려 보내고 '지금 이 순간'을 살 수 있도록 마음챙김 명상수련을 통해 몸과 마음을 이완시켜보는 프로그램
*2021년 4분기 MBSR 자격증 기초과정 이수 신청자는 수강신청 필수

도시속 생태치유 농업과 여성친화도시실천

행복과
창의성

2022년 도시생태 농업활동(상자텃밭) 회원 모집

인원 : 12명	장소: 옥상텃밭	시간: 상시운영	수원여성누구나
----------	----------	----------	---------

날짜 : 1/17(선착순 모집), 3/7(월) 오리엔테이션

수원시여성문화공간 휴 홈페이지 등록회원으로서 도시 생태농업 활동(상자 텃밭) 운영에 관심이 있는 수원여성을 모집합니다. 농작물심기, 재배 등 실생활속 도시생태 환경에 관심이 있는 회원 모집 *운영방법: 1인 4상자 무료분양, 3월초부터 활동 시작



성평등 문화 확산 캠페인

함께해서 행복한 평등명절 캠페인

수원시민	장소: 협의	시간: 11:00~16:00	수원시민누구나
------	--------	--------------------	---------

날짜 : 월요일 -1/ 24

성평등 인식 개선 캠페인을 통하여 모두가 행복한 삶의 계기를 마련하고, 평등명절 문화 확산, 성인지 감수성 증진 등의 사회적 분위기를 조성하는 프로그램

행복과
창의성

수원시 여성문화공간





FEBRUARY

월	화	수	목	금
	1 명절 연휴	2 명절 연휴	3 미(美)의 힐링요가⑤ 10:00~11:00 후마루 2022년 희망의 글쓰기 ① 10:00~12:00 시나브로	4 도(道)의 기체조① 10:00~11:00 후마루
7 족욕으로 켈터감수성 1°C 올리기 ① 10:00~11:00 후마루 래(內)의 건강행길 ① 15:00~16:00 후마루	8 미(美)의 힐링요가⑥ 10:00~11:00 후마루 집단상담)지금 이 순간 살아가기 - MBSR을 통한 스트레스 관리하기 ② 14:00~15:00 후마루	9 무예 24기: 내 몸 사용법 ② 14:00~15:00 후마루	10 미(美)의 힐링요가⑥ 10:00~11:00 후마루 2022년 희망의 글쓰기 ② 10:00~12:00 시나브로	11 도(道)의 기체조② 10:00~11:00 후마루
14 족욕으로 켈터감수성 1°C 올리기② 10:00~11:00 후마루 래(內)의 건강행길 ② 15:00~16:00 후마루	15 미(美)의 힐링요가⑥ 10:00~11:00 후마루 집단상담)지금 이 순간 살아가기 - MBSR을 통한 스트레스 관리하기 ③ 14:00~15:00 후마루	16 무예 24기: 내 몸 사용법 ③ 14:00~15:00 후마루	17 미(美)의 힐링요가⑦ 10:00~11:00 후마루 2022년 희망의 글쓰기 ③ 10:00~12:00 시나브로	18 도(道)의 기체조③ 10:00~11:00 후마루
21 족욕으로 켈터감수성 1°C 올리기③ 10:00~11:00 후마루 래(內)의 건강행길 ③ 15:00~16:00 후마루 3월 프로그램접수	22 미(美)의 힐링요가⑦ 10:00~11:00 후마루 집단상담)지금 이 순간 살아가기 - MBSR을 통한 스트레스 관리하기 ④ 14:00~15:00 후마루	23 무예 24기: 내 몸 사용법 ④ 14:00~15:00 후마루	24 미(美)의 힐링요가⑧ 10:00~11:00 후마루 2022년 희망의 글쓰기 ④ 10:00~12:00 시나브로	25 도(道)의 기체조④ 10:00~11:00 후마루
28 족욕으로 켈터감수성 1°C 올리기④ 10:00~11:00 후마루 래(內)의 건강행길 ④ 15:00~16:00 후마루				

족욕으로 누리는 휴식과 평화

휴식

족욕으로 젠더감수성 1℃ 올리기

인원 : 7명	장소: 족욕실	시간: 10:30~11:30	수원여성누구나
---------	---------	--------------------	---------

날짜 : 월요일 - 2/7, 14, 21, 28

삶 속에서 성인지 관점을 가지고 살아간다면 우리사회가 조금 더 빠르게 서로를 인정하고 평등한 생각과 삶을 누릴 수 있는 사회가 될 수 있다. 개인이 건강하고, 행복해야 사회가 건강하기에 족욕과 황토매트와 함께 휴식을 즐기며 체온을 1℃ 올려서 심신의 건강을 관리하고 더불어 젠더감수성도 높이는, 따뜻한 아침을 여는 프로그램.

도래미 건강관리

휴식

도(道)의 기체조

인원: 10명	장소: 휴마루 또는 온라인 강의	시간: 10:00~11:00	수원여성 누구나
---------	----------------------	--------------------	-------------

날짜 : 금요일 - 2/4, 11, 18, 25

내 몸속의 정체된 기혈을 골고루 순환시켜주며 유익한 기운을 모아주고 신체의 면역력을 높이고 내부적 요인에 의한 질병을 예방한다. 깊은 단전호흡으로 신진대사를 활성화하고 신체와 감정을 차분히 하는 프로그램.

도래미 건강관리

휴식

래(內)의 건강챙김

인원 : 10명	장소: 휴마루 또는 온라인 강의	시간: 15:00~16:00	수원여성 누구나
----------	----------------------	--------------------	-------------

날짜 : 월요일 - 2/7, 14, 21, 28

바르지 못한 자세는 습관이 되고 굳어져 다양한 신체부위의 통증으로 돌아오고 일상 속 삶의 질을 저하한다. '바른자세척추운동'과 다양한 도구로 체형과 자세를 교정하고 따뜻한 세라믹 도구 마사지로 굳어져있는 속근육을 부드럽게 이완하며 혈액순환을 촉진한다. 자세를 바로잡고 스스로 통증을 해소하며 건강을 챙길 수 있는 프로그램.

부정정서살피기

힐링

2022년 희망의 글쓰기

인원 : 10명	장소: 시나브로(대면) 또는 온라인 강의	시간: 10:00~11:00	수원여성누구나
----------	------------------------------	--------------------	---------

날짜 : 목요일 - 2/3,10,17,24

블로그나 sns에는 자신을 홍보 하거나 표현하는 글들이 넘쳐나지만 정작 나를 잘 표현하는 글, 나를 잘 드러내면서도 남에게 해를 끼치지 않는 글, 나에게 대한 이해가 돋보이는 글들은 잘 보이지 않는다. 문학작품을 함께 읽고, 쓰고, 말하고 듣기라는 활동을 통하여 내면의 풍요로움을 이루고 나만의 멋진 글을 지어 희망의 2022년을 만드는 프로그램

찾아가는 심리상담 프로그램

힐링

찾아가는 심리상담 프로그램

인원 : 10명	장소: 협의	시간: 협의	기업, 학교 지역단체
----------	--------	--------	----------------

날짜 : 2월~3월 중

수원시 여성들의 힐링·휴식·웰빙·행복과 창의성 증진을 위하여 심리상담 서비스가 필요한 기업, 학교, 지역 단체로 직접 찾아가 정서적 어려움을 줄이고 긍정적인 정서 경험을 촉진 증진시킬 수 있는 프로그램

수원시공공기관 심리지원 서비스

행복과
창의성

수원시 공공기관 심리지원 서비스

인원: 협의	장소: 협의	시간: 협의	수원시 공공기관
--------	--------	--------	----------

날짜 : 2월 ~ 3월 중

공공기관 종사자의 일상적 심리 스트레스는 기관 운영의 비효율성을 비롯하여 시민에게 제공하는 서비스의 질 저하로 이어질 수 있기 때문에 종사자 모두가 심리적으로 안정 상태를 유지할 수 있도록 지원하는 프로그램

수원시 여성문화공간



수원여성동아리 활성화 프로그램

여성문화공간 휴 등록 동아리 역량강화 지원 프로그램

인원 : 협의

장소 : 협의

시간 : 협의

등록동아리

날짜 : 2월 ~ 3월 중

수원시여성문화공간 휴 등록동아리에 한하여 동아리 활동에 관한 전문성 증진 및 회원의 역량을 강화하여 보다 성장되는 동아리 모임이 될 수 있도록 지원하고 나아가 재능 나눔을 실천할 수 있는 기회를 제공하는 프로그램

기타
사업

수원시 여성문화공간





3월

MARCH

수원시 여성문화공간



월	화	수	목	금
	1 삼일절	2 무예24기: 내 몸 사용법 ⑤ 14:00~15:00 휴마루	3 미(美)의 힐링요가 ⑥ 10:00~11:00 휴마루 2022년 희망의 글쓰기 ⑤ 10:00~12:00 시나브로	4 도(道)의 기체조 ⑤ 10:00~11:00 휴마루
7 족욕으로 켈더감수성 1°C 올리기 ⑤ 10:00~11:00 휴마루 2022년 도시생태농업 활동 -상자텃밭 회원 오리엔테이션 14:00~16:00 옥상텃밭 래(內)의 건강행길 ⑤ 15:00~16:00 휴마루	8 미(美)의 힐링요가 ⑩ 10:00~11:00 휴마루 육아여성을 위한 마음배터리 충전하기 ① 10:00~12:00 수원힐링공간 집단상담 '지금 이 순간' 살아가기 - MBSR을 통한 스트레스 관리하기 ⑤ 14:00~15:00 휴마루	9 20대 대통령 선거일	10 미(美)의 힐링요가 ⑥ 10:00~11:00 휴마루 2022년 희망의 글쓰기 ⑥ 10:00~12:00 시나브로	11 도(道)의 기체조 ⑥ 10:00~11:00 휴마루
14 족욕으로 켈더감수성 1°C 올리기 ⑥ 10:00~11:00 휴마루 래(內)의 건강행길 ⑥ 15:00~16:00 휴마루	15 미(美)의 힐링요가 ⑬ 10:00~11:00 휴마루 육아여성을 위한 마음배터리 충전하기 ② 10:00~12:00 수원힐링공간 집단상담 '지금 이 순간' 살아가기 - MBSR을 통한 스트레스 관리하기 ⑤ 14:00~15:00 휴마루	16 청년여성심리학콘서트:성인애착유형으로본 관계숙녀와나 10:00~12:00 시나브로 무예24기: 내 몸 사용법 ⑥ 14:00~15:00 휴마루	17 미(美)의 힐링요가 ⑧ 10:00~11:00 휴마루 2022년 희망의 글쓰기 ⑦ 10:00~12:00 시나브로	18 도(道)의 기체조 ⑦ 10:00~11:00 휴마루
21 족욕으로 켈더감수성 1°C 올리기 ⑦ 10:00~11:00 휴마루 래(內)의 건강행길 ⑦ 15:00~16:00 휴마루	22 육아여성을 위한 마음배터리 충전하기 ③ 10:00~12:00 수원힐링공간 집단상담 '지금 이 순간' 살아가기 - MBSR을 통한 스트레스 관리하기 ① 14:00~15:00 휴마루	23 무예24기: 내 몸 사용법 ⑦ 14:00~15:00 휴마루 4월 프로그램접수	24 2022년 희망의 글쓰기 ⑧ 10:00~12:00 시나브로	25 도(道)의 기체조 ⑧ 10:00~11:00 휴마루
28 족욕으로 켈더감수성 1°C 올리기 ⑧ 10:00~11:00 휴마루	29 육아여성을 위한 마음배터리 충전하기 ④ 10:00~12:00 수원힐링공간 집단상담 '지금 이 순간' 살아가기 - MBSR을 통한 스트레스 관리하기 ③ 14:00~15:00 휴마루	30	31	



힐링

여성의 생애주기별 심리건강증진

마음 배터리 충전하기			
인원 : 10명	장소: 수원시내 힐링공간	시간: 10:00~12:00	수원 육아 여성누구나
날짜 : 화요일 - 3/8,15,22,29			
마음의 열정이 꺼져가고 지쳐가는 자신의 모습을 바라보다 사소한 것 하나라도 붙잡고 나를 행복하게 만들어 보자. 브람스의 피아노 협주곡, 라떼 한잔의 커피향, 반짝이는 조명들, 이러한 기분이 좋아지는 공간에 모여 서로의 이야기를 나누고 심리적 위로와 회복으로 내면의 행복을 되찾는 육아여성 맞춤 수다방 프로그램			

청년여성을 위한 심리학콘서트

행복과 창의성

성인애착유형으로 본 관계 속 너와 나			
인원: 선착순 모집	장소: 한울마당	시간: 10:00~12:00	수원청년여성 20~30대
날짜 : 수요일 - 3/16			
초기 애착 유형을 통해 자기상과 세상을 바라보는 시선이 어떻게 형성되는지 살펴보고, 관계에 미치는 영향을 알고 교정하는 프로그램			

