

와글와글 4기

일상 Break 나를 위한 휴식:  
**심잉볼 명상 프로그램**

-참여후기-

와글와글





**여러분, 지금 들리는 소리  
무슨 소리인지 알고 계신가요?**

소리를 켜고 들어주세요!





**바로 심잉볼 소리입니다!**



지난 6월 2일, 많은 학우분들의 관심에 힘입어  
추가 심잉볼 명상 프로그램이 진행되었습니다.

**일시: 2026.06.02.(화)**

**장소: 컨버전스홀 B124 심리상담센터 내 단체상담실**





## 싱잉볼이란?



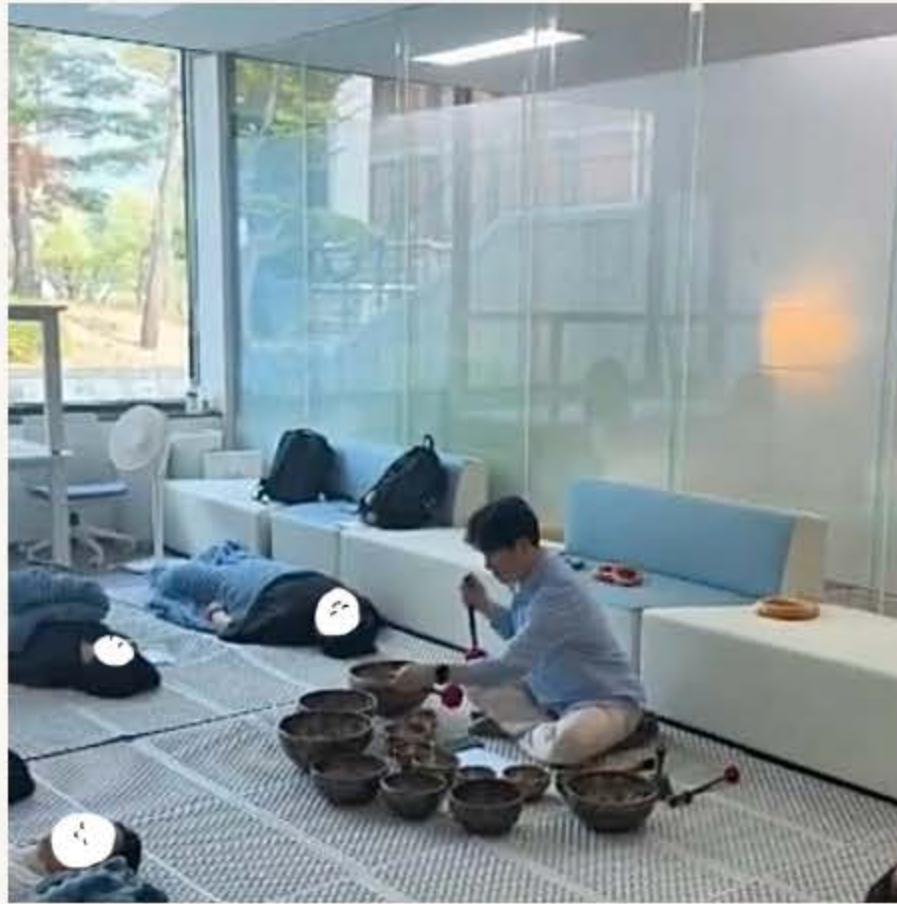
싱잉볼은 고대 티벳에서 치유 도구로 활용되던 그릇입니다.

싱잉볼을 두드리거나 문지르면 잔잔한 소리와 진동이 퍼지는데요,  
이번 프로그램에서는 싱잉볼 명상을 통해  
바쁜 일상에서 벗어나 마음을 가라앉히는 시간을 가졌습니다.





## 활동 후기



잠시나마 학업 중 쌓인 피로를 풀고 복잡해진 머리를 비울 수 있어 좋았습니다.



정규 프로그램은 점심 시간대에 운영되어 간단한 점심 식사가 제공되기에, 학생들이 시간적 부담을 덜고 수업 사이에 가볍게 참여할 수 있습니다.



심잉볼 명상 프로그램은 **다음 학기에도 진행될 예정**이니, 학우분들의 많은 관심과 참여 부탁드립니다!





와글와글과 함께해요!

**프로그램을 신청하고 싶다면?**

**With Yonsei → 비교과 프로그램**

<문의>

- 전화: 033-760-5365

- DM 문의 상시 문명 @yeagle\_yonsei

본 활동은 대학혁신지원사업단의 지원을 받아 진행되었습니다.

와글와글

