



Web Contents



2024년 05월 05일 13시 24분

목차

목차	2
활동갤러리	3
청년 탐구생활 : 푸드 아트 테라피	3
첨부파일(1)	3

청년 탐구생활 : 푸드 아트 테라피

작성일 2023.11.29 10:18 등록자 센터관리자 조회수 114

첨부파일(1)  11.28. 운영사진.jpg 11 hi/ 829.0 KB [다운로드](#)



11월 청년 탐구생활 : 푸드 아트 테라피 "마음결 고르기"

2023년 마지막으로 진행되었던 푸드아트 테라피!

식재료를 이용하여 생명 존중과 생명살림을 실현하는 예술 심리상담이 진행되었습니다.

쌀, 콩, 국수면, 파스타면, 초코볼 등 식재료를 그림을 만들어 나의 스트레스 지수를 체크하고,
내가 가고싶은 길, 내가 나에게 주는 꽃다발 그려보기와 마지막으로 나의 이니셜 만들어보기까지!

우리가 가장 흔히 접할 수 있는 식재료로 나의 심정을 표현하고, 나를 표현하는 시간이었습니다!

2023년 센터 운영 프로그램이 마감되었습니다.

2024년에도 다양한 프로그램을 준비중이오니 목포시 청년분들의 관심 부탁드립니다 ☺♥☺

참여자분들의 소감을 공유합니다.

- 지금까지 참여한 활동 중에 가장 좋고 유익했습니다. 다시 참여하고 지인에게 추천하고 싶은 시간이었습니다.
- 경력과 진심이 가득 느껴지는 선생님이 처음 하는 활동에도 제대로 참여할 수 있도록 도와주셨습니다.
- 생소한 강의였던 만큼 몰입도도 만족도도 매우 높았습니다. 모든 프로그램 하나하나가 전부 인상 깊네요~ 늘
- 푸드테라피, 손의 감각을 이용해 체험하는 기분, 힐링 되고 좋았습니다. 내 마음과 대화하는 시간이었습니다.
- 여러 사람들의 생각을 들을 수 있어서 좋았습니다.
- 푸드아트 테라피는 처음인데 신선하고 재밌었다.
- 색다른 경험이라서 더 즐거웠어요.

음식으로 먹는 행위가 아닌 다른 행위로 힐링을 받은 적은 처음이라 기억에 오래 남을 것 같아요.

- 나 자신을 돌아보게 합니다.

(<http://www.mokpo.go.kr>)

- 새로운 수세로 강의노 늘고, 힐링하는 시간이었어요.
- 푸드테라피 생소했는데, 너무 뜻깊었어요.

목록

COPYRIGHT © MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

MokPo - Si
Web Contents

