두 번째 인생의 시작, 나를 돌보는 시간 – Re:Balance"

균형있는 나를 위한 시간"

"함께 모여 건강하게 움직이고 표현하며 응원하는 중년 모임"

“젊은 애들처럼 움직일 수 없고, 아직 노인층 프로그램에 들어갈 순 없는 당신을 위한 프로그램”

**주요 내용:**

“두 번째 인생의 시작, 나를 돌보는 시간 – Re:Balance”는 인생의 전환기를 맞이한 성인들이 신체적 건강, 정서적 안정, 사회적 연결을 회복하고, 삶의 새로운 균형점을 찾아갈 수 있도록 돕는 통합 웰니스 프로그램입니다. 이 과정은 자기 돌봄(Self-care)의 본질을 이해하고, 건강한 노년을 준비하는 회복력 있는 삶의 전략을 제시합니다.

**교육과정 상세소개:**

Re:Balance는 열심히 살고 있지만 인생 2막이 여전히 불안한 사람들을 위한 자기회복과 삶의 재균형 설계 프로그램입니다.

이 교육 과정은 바르게 움직이기, 나의 가치 찾기, 정서적 탄력성 증진 및 사회적 연대감 회복을 통합적으로 설계하여, 참가자들이 자신만의 웰빙 기반을 재정립할 수 있도록 지원합니다.

나이가 들면 몸도 뇌도 노화한다고 많은 사람이 믿고 있지만 사실 어떻게 살아가느냐, 움직이느냐에 따라 몸의 근력도 뇌의 능력도 떨어지지 않고 유지될 수 있는 방법에 대한 방대한 과학적 증거가 누적되고 있습니다.

인간의 몸이, 뇌와 신경이 가장 잘 작동될 수 있는 방법은 다양한 방식으로 흥미를 갖고 의식을 집중하여  움직이는 것입니다.

이는 몸의 회복과 새로운 능력을 개발할 수 있습니다.

소매틱 움직임, 심리트레이닝, 즉흥무용, 쉐어링 등 체험 중심의 프로그램을 통해 참가자 스스로 내면의 소리를 듣고, 조화로운 자기관리 역량을 키워갈 수 있도록 구성합니다.

대학강의, 기업 및 리조트 워크샵, 선수심리트레이닝, 국가지원 연구과제수행, SCI 논문을 통해 검증된 신체심리교육프로그램을 이제 아름다운 자연과 사람이 있는 은평에서 실행해 나갑니다.

**교육 목표**

1. 삶의 전환기에 필요한 신체적, 정서적 회복 방법을 이해하고 실천할 수 있다.

2. 정서 표현 및 감정 조절 능력 향상시킨다.

3. 자신만의 균형잡힌 일상 루틴을 설계하고 실행한다.

4. 인생 후반을 능동적으로 설계하고 주도적으로 살아갈 전략을 수립한다.

5. 타인과의 건강한 관계 형성을 위한 공감 소통 기술을 익힌다.

**프로그램 기대효과**

1. 일상 속 건강한 움직임을 통한 신체적 건강 향상

2. 불안, 우울 등 부정적 정서 반응의 완화 및 자존감 회복

3. 일상 속 자기 관리 루틴을 통한 안정감 증대

4. 대인관계 회복력 향상

5. 스스로의 삶을 설계하고 실행하는 주체적 태도 형성

**프로그램의 차별화 요소**

1. 자연속 신체-심리-사회 통합형 웰니스 접근 방식

2. 움직임 기반의 정서 회복 프로그램(체육, 무용, 미술, 음악, 글쓰기 등 다양한 매체 활용)

3. 참여형 체험 프로그램 중심

4. 나이 듦에 대한 철학적 자기 탐색

5. 라이프 코칭 기법과 인생 리디자인