

## 김해시 직장맘 힐링 프로그램 템플스테이

직장생활과 가정생활의 병행에서 오는 역할과중 스트레스를 해소하고 일상에서 벗어나 자신을 되돌아보고 직장맘의 심신을 단련하고 행복한 마음과 참 나를 발견하는 소중한 시간을 마련하고자 아래와 같이 실시하오니 많은 관심과 참여바랍니다.

- 아 래 -

1. 기 간 : 2018. 03. 10(토) ~ 03. 11(일) 1박 2일
2. 대 상 : 김해시 거주 직장맘, 김해시 소재 사업장 직장맘 35명
3. 장 소 : 해인사(경남 합천군 소재)
4. 참 가 비 : 무 료(연 1인 1체험)
5. 신청방법 : 2018. 02. 19(월) ~ 02. 25(일) <http://yes.gimhae.go.kr>  
오전 10시부터 인터넷 접수(김해시공공시설예약서비스)
6. 제출서류 : 재직증명서(의료보험 납부 확인서), 여성센터 불임 신청서  
※ 인터넷 접수 확정자만 제출(대기자 미제출)
7. 제출방법 : 02. 25(일)까지 팩스 또는 이메일 제출  
fax:055-329-9779, e-mail:ghworkingmom@naver.com
8. 문 의 : 김해시직장맘지원센터 ☎ 055-310-8920~1  
※ 자세한 내용은 김해시여성센터(<http://ghwomenscenter.or.kr>) 홈페이지 참고
9. 세부일정

일 자	시 간	일 정 내 용	비 고
03.10(토)	13:00 ~ 15:30	김해시차량등록사업소 → 해인사	김해시차량등록사업소 집결
	15:30 ~ 16:00	접수 및 방사배정	포교국
	16:20 ~ 17:00	동영상 및 습의(예절교육)	만원당
	17:05 ~ 17:30	저녁공양	후원
	17:35 ~ 18:20	법고 및 저녁예불	대적광전
	18:20 ~ 19:00	걷기명상	경내/대방
	19:10 ~ 20:30	직장맘 자기 소개 및 마음 나누기	보경당
	21:00	취침	
03.11(일)	04:00	기상	
	04:10 ~ 05:00	법고 및 새벽예불	대적광전
	05:10 ~ 06:00	108배 및 참선	보경당 또는 만월당
	06:10 ~ 06:40	아침공양	후원, 도량내
	07:30 ~ 08:50	대장경. 경내투어	경내
	09:00 ~ 10:00	스님과의 차담	만원당
	10:00 ~ 11:00	유니폼 및 이불 반납	만원당
	11:20 ~ 11:40	점심공양	후원
	11:40 ~ 13:00	자유시간	
	13:00 ~ 15:30	해인사 → 김해시차량등록사업소	

※ 행사 운영상황에 따라 상기 일정 및 세부 프로그램은 변경 될 수 있음.

‘일하는 여성을 응원합니다’  
**김 해 시 직 장 맘 지 원 센 터**