

# 강의계획서

<b>강좌명</b>	다도(사범과정) : 다례를 통한 티테라피(Tea Therapy)		
<b>강사명</b>	윤중숙	<b>경력</b>	현) 설현차문화연구원 현) 계명대학교, 계명문화대학교 다도, 인성 강의
<b>강좌내용</b>	· 차를 우리고 마시는 다례과정과 다양한 차문화를 통하여 지친 심신을 진정시키고, 무한한 창의성을 발휘하여 품격 높은 생활 유지.		
<b>기대효과</b>	· 다례를 통해 차의 정신적, 신체적 효능을 일상에서 활용		

주	요일	시간	강 의 내 용	강사	참고서적	준비물 (수업재료)
1		2	차 개론-차의 역사, 차의 약리적 효능과 건강관리, 차 맛보기	윤중숙	자체 준비	녹차, 다기, 다식
2		2	6대 차류 이해-차의 종류, 제다, 다기의 활용	"		
3		2	차 우리고 마시기-몸의 오감각 체험	"		
4		2	고전에 나오는 다양한 차의 효능	"		
5		2	면연력을 길러주는 음다	"		
6		2	눈이 즐거운 차	"		
7		2	다례를 통해 자존감 높이기	"		
8		2	나를 위로하는 차-차의 색·향·미를 통한 티테라피	"		
9		2	나를 안정시키는 차-차의 색·향·미를 통한 티테라피	"		
10		2	나를 다스리는 차-차의 색·향·미를 통한 티테라피	"		
11		2	내 몸을 위한 차-차의 색·향·미를 통한 티테라피	"		
12		2	총정리 및 일상적용	"		
계		24	※ 교육내용은 변경 될 수 있음.			