

Spiratus

예술에 잠겨 명상하는 시간

이 사업은 경기도 주민참여예산으로 추진되었습니다.



경기복지재단
경기청년지원사업단



Spiratus를 소개합니다!

 @bae_seoyoung_
 <https://spiratus.org>

단체소개 *

예술과 명상이 공유하는 심리적인
혜택을 제공 하고자 합니다.

움직임, 소리 등이 가지고 있는
명상적인 특성을 소마틱한 관점에서
재구성하여 프로그램을 기획 및
진행하고 있습니다.

프로그램 소개 *

예술에 잠겨 명상하는 시간은, 경기
청년 1인가구의 건강한 연결감
형성을 위한 참여형 예술명상
프로그램입니다. 있는 그대로 자신을
표현할 때, 사람들과 자연스럽게
만들어지는 조화를 느껴보세요.



추진일정 *

회차	프로그램명	시기	요일	시간	장소
1	소리 명상	7월~9월	토	14시~ 17시 30분	탕고 블루호
부암동 7번지					
3				16시~18시 30분	179 아트 스튜디오
4	움직임 명상	10월	금	18시~21시	일산 여우별 스튜디오
5			토	14시~18시	일산 유토피아 요가
6			일		

추천합니다! *

- ☞ 여러 사람들과 새로운 환경에서 명상을 경험해 보고 싶은 경기 청년 1인가구
- ☞ 명상을 통해 자기신뢰, 자기 인정의 감각을 체득하고 싶은 경기 청년 1인가구
- ☞ 안전하고 자유로운 곳에서 마음껏 표현하고 싶은 경기 청년 1인가구





Q&A

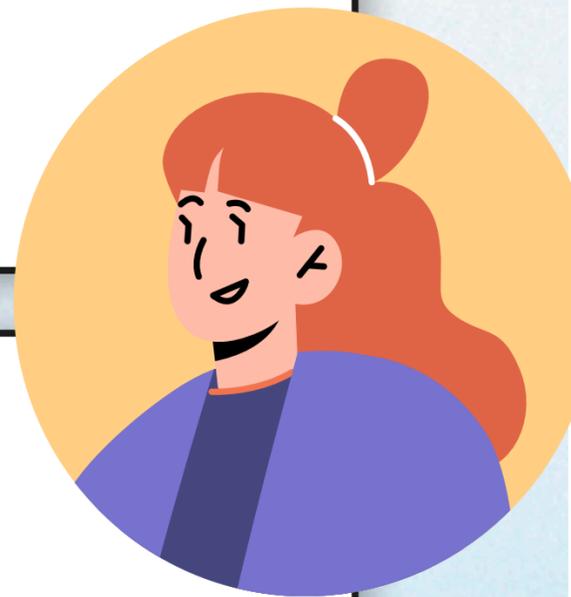
담당자 인터뷰

Q. 해당 프로그램이 청년 1인가구에게 어떠한 효과성을 주는가?

**A. '사회적 연결감'을 높여줌. 개인이 가진 고유한 소리를 발견하고, 자유로운 표현을 통해 건강한 연결감을 형성함.
청년 1인가구가 친해질 수 있는 플랫폼을 개설하여 지속성을 유지하고자 함.**

Q. 해당 프로그램에 대한 수혜자의 만족도는 어떠한가?

A. 자유, 발산, 조화, 새로움, 자연스러움, 즐거움, 평화로움의 단어로 표현됩니다.



한줄 후기*

- 낯선 곳의 감정부터 조화를 이루었을때의 희열까지

마음이 찌릿찌릿하고 간질간질 했습니다. -이** 남-

- 나의 울림과 소리를 처음으로 탐구하고 집중할 수 있었던 시간이 되었습니다. -이** 남-