

1700년동안 전해온 불가에 건강법(기관지, 천식, 해수, 감기, 기침, 비염)  
**건강 체험형 템플스테이 프로그램**

일차	1일차	2일차	3일차
시간			
05:00		새벽예불 스트레스 해소를 위한 108배 명상(법당)	새벽예불 스트레스 해소를 위한 108배 명상(법당)
06:30		아침공양(수선당1층)	아침공양(수선당1층)
08:00		숲속 보행 명상(모유정 앞)	숲속 보행 명상(모유정 앞)
10:00		조신(調身) 통찰명상, 경락요가, 부항 체험 효소시음, 온구체험 (수선당3층)	
12:00		점심공양(수선당1층)	점심공양(수선당1층), 방사 정리 후 귀가
14:00		108시름 덜기 체험 효소차 시음식 (수선당3층)	
15:00	사찰도착 및 방사배정		
16:00	입재식(법당)		
17:30	저녁공양(수선당1층)	저녁공양(수선당1층)	
18:30	저녁예불 스트레스 해소를 위한 108배 명상(법당)	저녁예불 스트레스 해소를 위한 108배 명상(법당)	
19:30	조신(調身) 통찰명상, 경락요가, 부항 체험 효소시음, 온구체험 (수선당3층)		
21:30	휴식 및 취침	휴식 및 취침	

템플스테이 일정은 사찰 일정에 따라 변경 될 수 있습니다.