

나눔의 숲 캠프 이용 및 프로그램 안내

1. 이용 안내사항

예천 문필지구 주소: 경북 예천시 호자면 은풍로 1088-119

- 숙소는 임의로 배정되며 숙소 추가 배정은 자부담이 발생 될 수 있습니다.
- 입소는 오후 14시 00분입니다.
- 참가일 14일 전에 참가인원을 확정해 주세요.
- 원내 이동시 차량 운행이 필요할 수 있습니다.
- 국립산림치유원은 주차 공간이 협소합니다.
- 수중 마사지 프로그램은 물속 활동이 가능한 개인 복장 지참입니다.
- 우천시 야외 활동은 실내로 변경됩니다.
- 원내에는 매점이 없으며, 편의시설과 거리가 있으니 필요하신 물품은 사전에 준비해주시기 바랍니다.
- 식사 시간은 변경될 수 있습니다.
- 프로그램은 다른 단체와 함께 운영될 수 있습니다.
- 국립산림치유원은 음주, 취사가 금지되어 있습니다.

* 필수 준비물: 세면도구(수건, 칫솔, 치약 등), 물병, 적합한 복장

* 선택 준비물: 우산, 핸드폰충전기, 개인상비약, 간식 등

2. 프로그램 일정

- 1박2일 캠프 일정 (예시)

	시간	프로그램	운영 장소
1 일차	14:00~15:00	입소 및 생활안내 · 안전교육	국립산림치유원 예천 문필지구
	15:00~17:00	프로그램 1	
	18:00~19:00	저녁 식사	
2 일차	08:00~09:00	아침 식사	
	09:00~10:00	퇴실	
	10:00~12:00	프로그램 2	
	12:00~13:00	점심 식사 및 퇴소	

*당일형(1식, 프로그램 1개 운영), 2박3일형(6식, 프로그램 4개 운영)

3. 프로그램 내용

프로그램	활동 내용
숲속 힐링 미션	 <p>지도를 보고 목적지를 찾아가 주어진 미션을 수행하는 활동</p> <p>#에코티어링 #지도보기 #퀴즈 #숲길 #산책 #자율미션</p>
수중 마사지	 <p>수압을 이용해 전신을 마사지하고 수중 저항 운동으로 근력을 단련</p> <p>#바데풀 #수중운동 #수중마사지 #워터젯 #피로회복 #근육이완</p>
숲을 거닐다	 <p>숲길을 걸으며 오감을 이용해 숲을 온전히 느끼는 산림치유 활동</p> <p>#피톤치드 #오감체험 #스트레스 해소 #면역력 향상 #호흡명상</p>
실내 스트레칭	 <p>전신 근육의 이완과 코어근육의 강화를 돕는 실내 활동</p> <p>#스트레칭 #이완명상 #맨몸운동</p>