영산회상

2026.
11.12-
11.13



감각을 깨우고,
음악에 머무릅니다.

일상의 분주함에서 벗어나
온전히 나에게 집중하는 시간

#명상으로_여는_영산회상 #마음챙김 #마인드풀니스 #디지털디톡스

영산회상

2026.
11.12-
11.13



몸과 마음을 여는 명상

움직임·싱잉볼·목소리·아로마로
오감을 깨우는 마음챙김



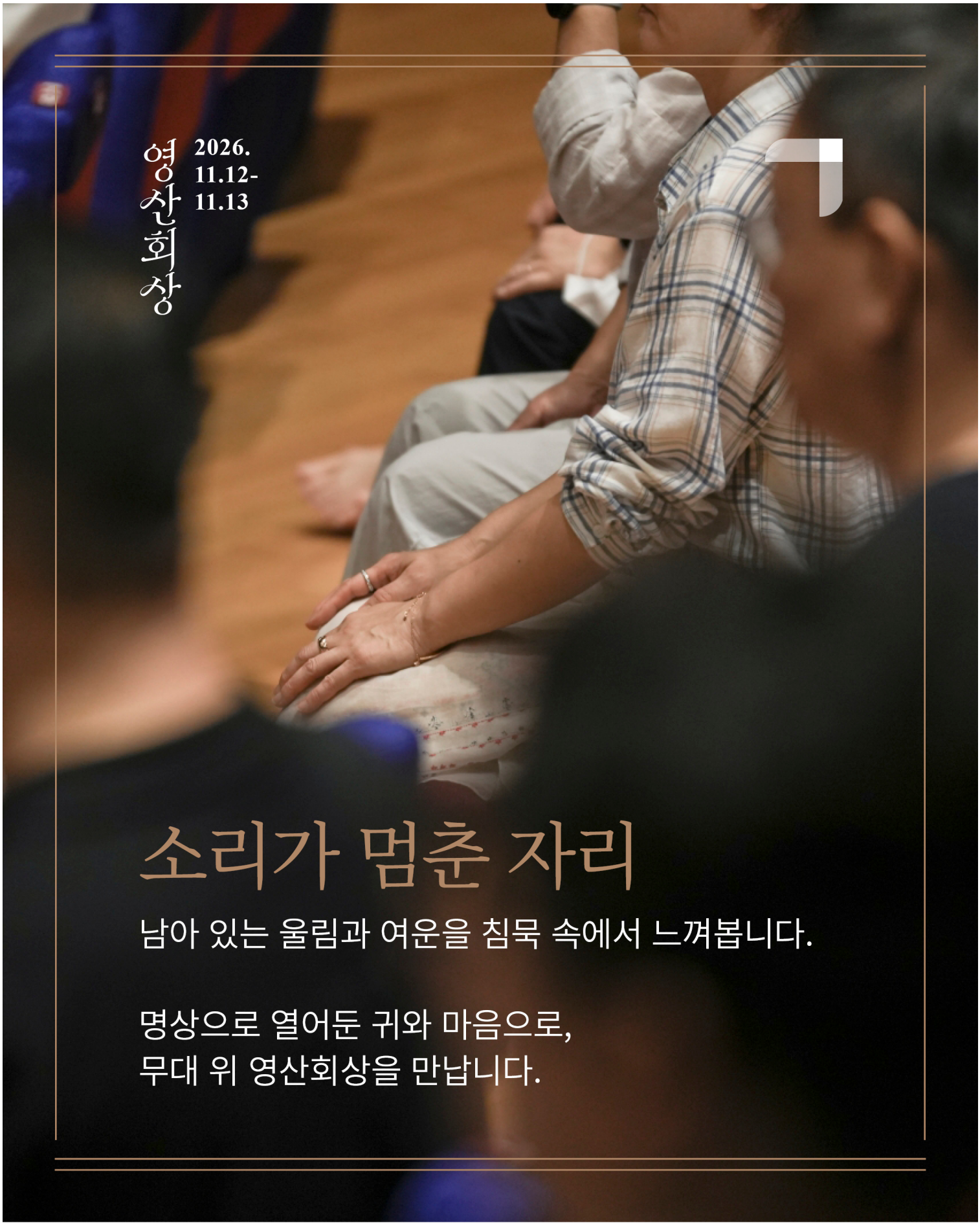
영산회상

2026.
11.12-
11.13

영산회상,
소리의 결을 느껴보세요.

느린 선율과 긴 호흡,
음과 음 사이의 여백을 따라가는 음악 감상

소리에 집중하는 경험이 깊어질수록
음악을 듣는 방식도 달라집니다.


영산회상
2026.
11.12-
11.13
소리가 멈춘 자리
남아 있는 울림과 여운을 침묵 속에서 느껴봅니다.
명상으로 열어둔 귀와 마음으로,
무대 위 영산회상을 만납니다.

영산회상

2026. 11.12-11.13

2026 정악단 정기공연



영산회상 전바탕의 감동



빠르게 지나치지 않고,
처음부터 끝까지 음악의 시간을 함께합니다.



영산회상 2026. 11.12-11.13

명상으로 여는

영산회상

명상가가 안내하는 새로운 나에게로의 몰입

익숙한 듯 새로운 소리
소리와 고요사이
그 안에서 진짜 '나'를 만나보세요.

#영산회상 #명상 #마음챙김 #마인드풀니스 #디지털디톡스

진행	명상가 **이정은**
일시 및 장소	**2026.11.12(목)~13(금) 18:00~19:00** 국립국악원 예인마루 1층
참고 공연 시간 및 장소	**2026.11.12(목)~13(금) 19:30** / 국립국악원 예악당
인원	하루 **60명**씩, 이틀간 총 **120명**
신청	영산회상 공연 티켓 예매 시 **'명상패키지'**를 선택하면 자동으로 신청됩니다.

체험 후 간단한 다과 제공



이정은 | 명상가

Project in Meditation(기업 명상 교육기관) 대표
음악명상 심리치유연구소 소장
(사)기업명상학회 회장
삼성인력개발원 명상프로그램 개발 디렉터
한국요가연합회 이사

국립국악원
National Gugak Center