

초심자를 위한 10분 명상

명상 초심자들을 위한 명상입니다. 명상이 처음이라면 온전히 몸의 감각에 집중하기 어려울 수 있어요. 그런 분들을 위해서 가이드 명상을 준비해봤습니다. '가이드 명상'이란 명상 안에 안내 음성이 있어서 어디에 집중하면 좋을지, 어떻게 하면 좋을지 안내를 받을 수 있어요.