

제5회 서울국제명상엑스포

본 행사 | 9.24(화) ~ 9.26(목)
동국대학교 일원 및 온라인 플랫폼

연계행사 | 2024.7월 ~ 11월
전국 각처 및 온라인 플랫폼

개막식 | 9.24(화) 10:00
동국대학교 본관 중강당 및 온라인
제5회 서울국제명상엑스포 개막 선포 및 명상엑스포 의의 공유

명상 콘퍼런스 | 9.24(화)~9.25(수) 10:00~16:30
동국대학교 본관 중강당
국내·외 명상 전문가들의 일반인 대상 대중 강연

선 명상 콘서트 | 9.26(목) 15:00~17:00
동국대학교 본관 중강당
음악 및 시낭송 프로그램을 통한 치유의 시간



본행사 | 9.24(화)~9.26(목)

프로그램	내용	일시	장소
명상 체험 부스	나에게 맞는 명상법을 찾아보고, 상담과 체험까지 진행할 수 있는 명상 전문지도자가 운영하는 체험 부스	9.24(화) 14:00~17:00	동국대학교 대운동장
세계 명상 체험 부스	세계 각국의 명상을 소개하고 체험할 수 있는 부스	9.25(수) 10:00~17:00	
명상 체험 부스 오픈링 공연	명상 체험 부스 오픈링 기념 공연	9.24(화) 14:00~14:30	동국대학교 대운동장
좌선실 명상체험	명상에 최적화된 공간에서 명상 지도자의 지도와 안내에 따라 명상을 정확하게 경험하고 교육받는 기회를 제공	9.24(화)~9.26(목) (총 12회)	동국대학교 계산관A동 좌선실

연계프로그램 | 7월~11월

프로그램	내용	시기	장소
K-불교명상 프로그램 개발	불교명상 프로그램 연구를 통해 다양한 프로그램 개발과 보급으로 명상 프로그램 저변화 모색	7월~11월	불교학술원 중학연구소
K-청소년 명상	청소년을 대상으로 상시적 운영 가능한 양질의 명상 콘텐츠를 개발하여 무상 배포	7월~11월	참여 학교 배포 및 출강
행복배달명상	현대인들의 심신건강 문제에 대한 대안으로, 개인별 맞춤형 명상 프로그램을 개발하여 현장에 직접 방문하여 교육	7월~11월	참여 기관 출강
선(명상)센터 응용명상 체험	명상 전문가들이 전통 명상법에 근거한 다양한 응용 명상을 지도한 명상법을 소개하며 스스로 명상할 수 있는 인프라 제공	7월~10월	동국대학교 선(명상) 센터
무문관 집중수행	일반인들을 위한 단기 무문관 프로그램을 통하여 깊이 있는 참선 수행과 깨달음의 세계를 경험	7.2(화)~7.6(토) (4박 5일)	경상북도 문경 봉암사 세계명상마을
정토선 수행	출·재가자들을 위한 단기 프로그램을 통하여 깊이 있는 수행과 깨달음의 세계를 경험	7.18(목)~7.20(토) (2박 3일)	강원특별자치도 영월 망경산사
선지식·지성인과의 만남	평소 교류하기 어려운 교계 큰스님들과 명상 지도자들의 초청 강연	8.23(금)~8.26(월) (총 10회)	동국대학교 대각전
명상심리상담 챗봇 개발	AI명상지도자 로봇 개발을 위한 초기 단계로서 명상 문답을 위한 데이터베이스 구축, 명상적 문답을 할 수 있는 텍스트상 언어모델 개발	9월 중 (예정)	온라인 플랫폼
걷기 순례 명상	지방 둘레길과 사찰 순례를 통해 몸과 마음 합일의 명상 체험	10.12(토)~10.13(일) 10.26(토)~10.27(일)	경상남도 양산 통도사