

< 1박 2일 세부일정 >

일자	시간	프로그램 내용	장소
	13:00~13:20	동해시 종합운동장 집결 및 참가자 확인	동해시 종합운동장
	13:20~13:30	오리엔테이션 및 일정 소개	
	13:30~14:00	이동(종합운동장→무릉별유천지)	
	14:00~15:00	무릉별유천지 관람 - 다양한 체험 시설과 산책코스 자유롭게 관람	무릉별유천지
	15:00~15:20	이동(무릉별유천지→삼화사)	
	15:20~16:20	· 삼화사 관람 및 해설 - 삼화사의 역사와 불교문화, 소장문화재, 수록재의 의의 등 · 탑돌이 체험	삼화사
	16:20~16:30	이동(삼화사→숙소)	
	16:30~18:00	심리치유프로그램 진행	동해무릉건강숲
	18:00~19:00	석식	
	19:00~21:00	차훈명상 프로그램 진행	
	21:00~	산책 등 자유시간	
2일	7:00~08:00	기상 및 세면	동해무릉건강숲
	08:00~09:00	조식(건강자연식)	
	09:00~09:20	이동(숙소→무릉반석)	
	09:20~10:30	무릉계곡 관람해설 및 명상 - 무릉계곡의 형성배경, 가치, 역사, 사당 등 - 무릉반석 위에서 명상	무릉계곡 및 무릉반석
	10:30~10:50	이동(무릉반석→추암)	
	10:50~11:30	추암 관람 - 해암정 및 촛대바위, 출렁다리	추암
	11:30~11:50	이동(추암→식당)	
	11:50~13:00	중식	관내 음식점
	13:00~13:10	이동(식당→북평성당)	
	13:10~13:40	북평성당 관람 - 동해시 천주교의 역사, 북평성당의 가치 등	북평성당
	13:40~14:40	북평민속시장 탐방	북평민속시장
	14:40~15:00	이동(북평민속시장→종합운동장)	
	15:00~	종합운동장 도착 및 설문지 작성 → 해산	종합운동장