휴~ 이번 여름 운전대 놓고 떠나볼까?

기차타고 떠나는 사찰 여행 3選



휴~여름이다. 몸과 마음이 지친 당신에게는 산사의 청량함이 약이다. 하지만 산사로 떠나기 전 교통체증으로 당신은 이미 탈진 상태. 올 여름 휴가에 기차여행은 어떨까? 기차여행은 낭만이 있어 좋다. 뿐만 아니라 저비용 고효율 여행 방법으로 그야말로 몸과 마음이 편안한 알뜰 여정을 꾸릴 수가 있어 인기다. 교통체증이 심각한 휴가철 자동차 핸들을 놓고 기차에 오르는 것도 좋은 대안이다. 산사의 풍광과 동반자들과의 오순도순한 대화까지 즐길 수 있다면 더 없이 좋다. 이제 기차타고 사찰로 떠나자. **노덕현 기자**

담앤북스
여름 추천 도서

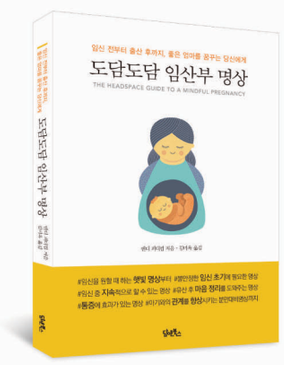
여름휴가지에 챙겨 가면 좋은 명상 책들을 소개합니다



놀 때는 그냥 신나게 놀아

어린이 인성교육을 위한 명상 그림책

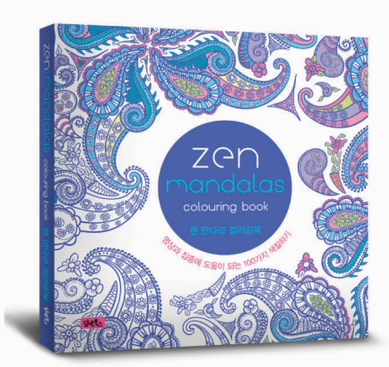
로렌 알더퍼 지음, 케리 리 맥린 그림
김선희 옮김 | 32쪽 | 12,000원



도담도담 임산부 명상

임신 전부터 출산 후까지, 좋은 엄마를 꿈꾸는 당신에게

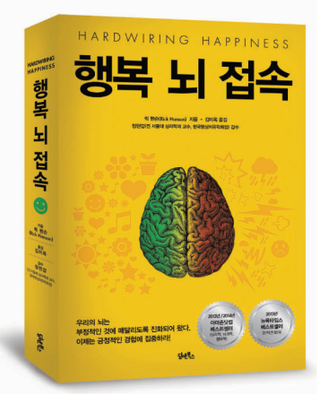
앤디 퍼디컴 지음 | 김미옥 옮김
264쪽 | 15,000원



젠(Zen) 만다라 컬러링북

명상과 집중에 도움이 되는 100가지 색칠하기

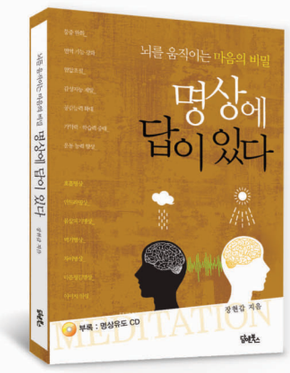
Dessain et Tolra 엮음
128쪽 | 13,000원(양장)



행복 뇌 접속

10초, 뇌가 긍정적으로 변하는 시간

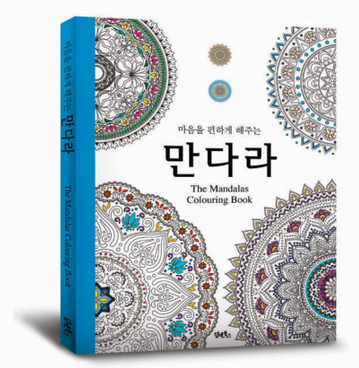
릭 핸슨 지음 | 김미옥 옮김
368쪽 | 18,000원



명상에 답이 있다

뇌를 움직이는 마음의 비밀

장현갑 지음
220쪽 | 13,800원



마음을 편하게 해주는 만다라

다채로운 만다라 패턴 138가지 색칠하기

Carlton Books 엮음
128쪽 | 12,000원

담앤북스 02)765-1251