

我們是否常在忙碌中回應他人，卻忘了感受自己？

這是一段與自己相處的練習--

從呼吸與伸展開始，鬆動累積的緊繃。

透過海浪鼓手作與曼陀羅繪製，在創作中找回專注。

最後在頌鉢的共振裡，讓身心深層放鬆。

誠摯邀請您，給自己一天，找回穩步前行的力量。



正念頌鉢知能工作坊

講師：劉芸廷 諮商心理師

時間：115年05月08日(五) 09:00~16:20

報到：嶺東科技大學春安校區亞萍館1樓

對象：嶺東科技大學本校教職員及鄰近高中職教師

人數：30人

報名表單QRCODE



時間	主題	地點
08:30-09:00	相見歡	亞萍館一樓
09:00-10:30	正念與身體覺察(上) 正念的緣起與臨床應用	亞萍館二樓 韻律教室
10:30-10:40	觀照自我的需要(1)-觀照片刻	
10:40-12:10	正念與身體覺察(下) 正念呼吸×身體掃描×伸展	
12:10-13:00	觀照自我的需要(2)-午餐	亞萍館一樓 全人教育中心
13:00-14:30	五感覺察~命定海浪鼓	亞萍館二樓 韻律教室
14:30-14:50	觀照自我的需要(3)-休息	
14:50-16:20	頌鉢與腦科學 1. 介紹正念呼吸與腦波狀態轉換 2. 頌鉢深度放鬆，整合分享	
16:20	賦歸	

