

網上靜觀體驗工作坊

「靜觀伸展」系列

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

本系列工作坊會將靜觀覺察態度，融入伸展練習當中，照顧身體同時滋養心靈。



講者：關詩敏 **Aya**
註冊社工、靜觀導師

4/6

肩頸伸展

11/6

脊骨伸展

18/6

下肢伸展

25/6

全身伸展

工作坊將會使用**Zoom**應用程式進行，
每節工作坊均需報名，
報名連結每周於本中心社交媒體發佈：




 [cuhkcmrt](https://www.facebook.com/cuhkcmrt)
 [cuhk_mindfulness_research](https://www.instagram.com/cuhk_mindfulness_research)

歡迎查詢：

 cuhkcmrt@cuhk.edu.hk

 5262-5665

 2252-8764