



覺察當下 培養智慧

網上靜觀體驗課程

ONLINE MINDFULNESS COURSE

新系列：靜觀自我關懷
MINDFUL SELF-COMPASSION

本系列是「靜觀自我關懷」課程的簡介版本，簡單介紹修習靜觀自我關懷的3個元素：善待自己(SELF-KINDNESS)、共通人性(COMMON HUMANITY) 及靜觀當下(MINDFULNESS)，培養溫柔、善意地照顧自己的能力，與困難共處。

2021年2月6日至3月6日
逢周六早上 10 至 11 時

導師：秦瑜博士



香港心理學會註冊臨床心理學家
香港中文大學(臨床心理學)哲學博士
英國牛津大學靜觀中心認證靜觀認知治療課程(MBCT)導師
美國麻省大學醫學院靜觀中心認可靜觀減壓課程(MBSR)導師
靜觀自我關懷(MSC) 課程導師

費用全免，
詳情：

