

網上靜觀體驗工作坊



靜心伸展系列

在這四個星期裡 誠邀大家一起
透過簡單的靜心伸展練習
直接去覺察身體的感受
放下要去衝破局限的意向
探索及容納限制 培養對身心的慈心

義務導師：陳慕寧 Molly

註冊社會工作者 | 修畢一年制英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之靜觀認知治療導師基礎課程 | 「正念飲食覺知訓練」導師 (修畢「正念飲食覺知訓練大師工作坊第一階及第二階培訓課程」) | 瑜伽導師 (修畢美國瑜伽聯盟200小時認證瑜伽培訓-陰陽流暢瑜伽) | 美國禪繞認證導師 | 香港生死學協會委員

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

18/9

聆聽身體的智慧
- 坐式伸展

2/10

迎向限制
- 站姿伸展

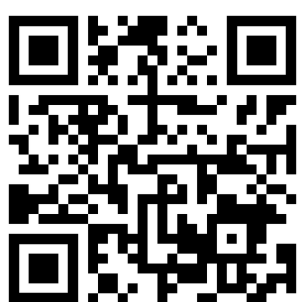
25/9

與身體為友
- 臥式伸展

9/10

讓生命流動
- 動態伸展

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



cuhkcmrt



cuhk_mindfulness_research

歡迎查詢：



cuhkcmrt@cuhk.edu.hk



5262-5665



2252-8764