



覺察當下 培養智慧

網上靜觀體驗課程

2020年9月9日(星期三)

晚上 8:30 - 9:30 PM

主題：從靜坐到瑜伽

視像靜觀體驗課程，費用全免，

將會使用Zoom應用程式進行

參加辦法：每次報名一節課程，如有興趣參與下星期的課程需再次報名

<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/mycuform/view.php?id=603919>

(獲取錄人士將收到確認電郵及Zoom Meeting的詳細資料)

名額有限
先到先得



導師：翁婉雯博士

香港心理學會註冊臨床心理學家 | 香港大學心理學(臨床心理學)博士 |

美國布朗大學靜觀中心認證靜觀減壓課程導師 |

完成英國牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的一年制靜觀認知治療導師課程

英國學校靜觀計劃.b基礎靜觀課程導師 | 美國瑜伽聯盟註冊瑜伽導師

靜觀是什麼？

靜觀是指有意識地、不加批判地、留心當下此刻的想法和感受；

訓練這份覺察力可以讓我們以開放及接納的態度覺察當下的事情，並作出妥善的選擇和回應。

