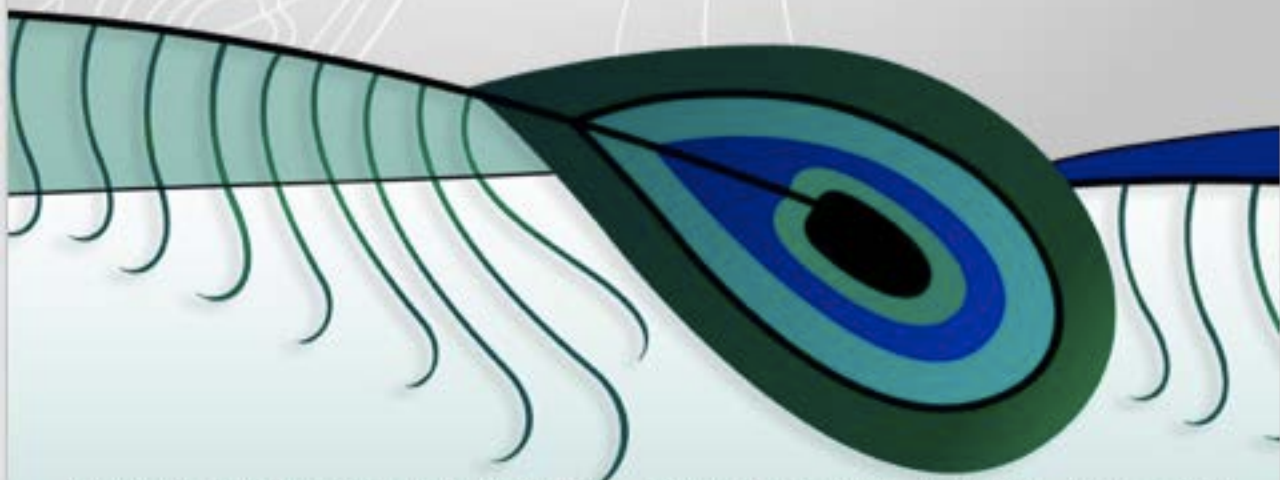




線上 靜觀練習

放鬆+放空

Mindfulness Practices



靜觀能有效改善負面情緒及改善專注，靜觀練習是培養一種開放、包容、不加批判的心態去觀察和認知自己的感覺、思維及情緒反應，從而提高自我接納及增加彈性以改善身心靈健康。本課程會教授及示範一些簡單和容易自行在家練習的靜觀活動，適合初接觸靜觀概念的朋友。

日期：19 / 10, 21/10, 26/10, 26/10, 28/10, 2/11, 4/11/2020

逢星期一及三（連續三週）

時間：11:30am - 12:30pm

方式：透過 Zoom 網上平台進行，參加者須自行下載 Zoom 軟件

費用：免費

名額：16 人

語言：廣東話

導師：Ada Poon

查詢及報名：0401718043 / 0404 598 242 / admin@chh.org.au