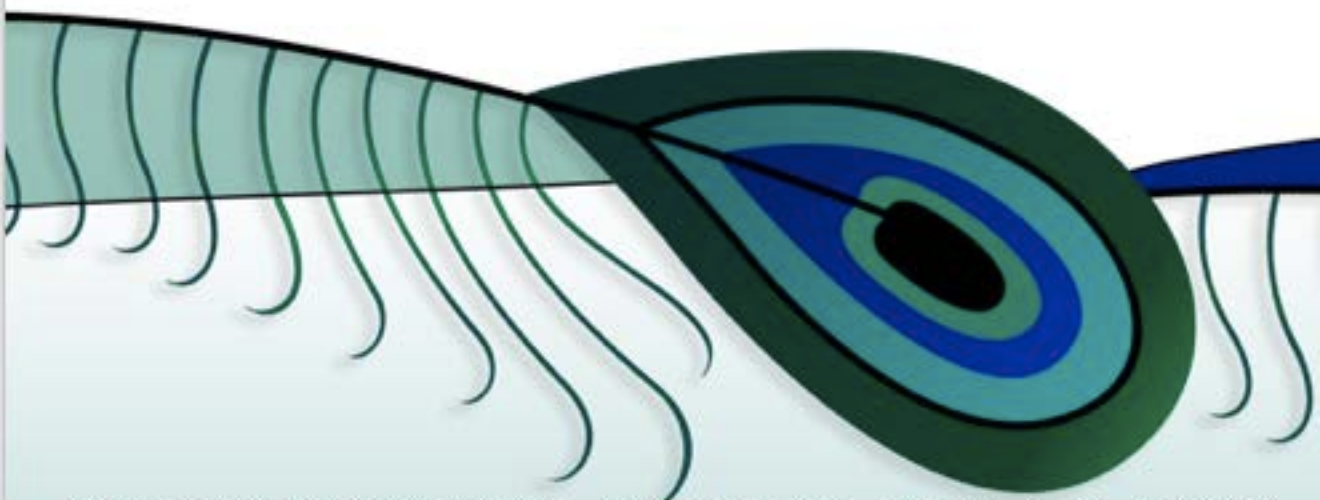


線上 靜觀練習

齊學靜觀七元素

Mindfulness Practices



靜觀能有效改善負面情緒及專注。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。本課程會應用靜觀七元素於一些簡單和容易自行在家練習的靜觀活動中，適合初接觸靜觀概念的朋友。

日期：9/12, 23/12/20, 6/1/21, 20/1, 3/2, 17/2, 3/3/21

隔星期三（共七週）

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