

網上靜觀體驗工作坊：靜觀．身心靈

ONLINE MINDFULNESS WORKSHOP: Mindfulness and Body. Mind. Spirit

逢周六早上 10 至 11 時 • 費用全免

7月24日

當下的禮物
A gift calls Present

7月31日

與身體連線
Connecting our Body

8月7日

痛而不苦
Pain but not Suffering

8月14日

望忙忘
Working with Busy Mind

8月21日

懷抱百般情
Embrace your Emotions

9月4日

與「世界」接軌
Connect the World

9月11日

在日常生活中
平衡身心靈
Body Mind Spirit,
balance in daily life

8月28日

成就自己
Be Yourself:
Self-Actualization

粵語主講，導師：關詩敏 Aya

註冊社會工作員 | 瑜伽及伸展導師 |
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 | 完成阿姆斯特丹大學靜觀教養課程高級導師課程及ADHD/ASD兒童及家長親子雙軌靜觀高級導師課程 |
教育工作者及家長靜觀課程 (.b foundation) 認證導師



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：

<https://www.facebook.com/cuhkcmrt>

<https://mewe.com/i/cuhkcmrt>

https://www.instagram.com/cuhk_mindfulness_research/



歡迎查詢：電郵: cuhkcmrt@cuhk.edu.hk /
WhatsApp: 5262-5665 / 電話: 2252-8764