

網上靜觀體驗工作坊

ONLINE MINDFULNESS WORKSHOP

逢周六早上 10 至 11 時 · 費用全免

29
May

從自動導航中覺醒

5
June

與身體為友

12
June

生活中的靜觀修習

19
June

念頭的力量

26
June

迎向困難

3
July

欣賞生活中的美好

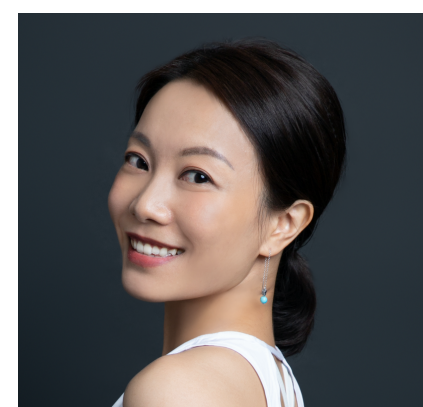
10
July

慈心修習

17
July

向山學習平等心

導師：翁婉雯博士 Samantha



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

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：

