

網上靜觀工作坊

靜觀 · 快樂 MINDFULNESS · HAPPINESS

日期：2021年4月10日(星期六)
時間：早上10至11時
費用全免



研究顯示，徹底接納情緒，包括那些困難的情緒，是快樂的基礎。對比高度正向的人，較能表達不同情緒的人更不易憂鬱。

靜觀，意指以不帶批判的心，留心當下經驗。修習靜觀有助我們覺知和接納生命中不同的經驗。詩敏AYA會與大家分享靜觀與快樂的要訣。

講者：靜觀導師
詩敏Aya

費用全免
立即報名：

