

覺察當下 培養智慧

網上靜觀體驗課程

ONLINE MINDFULNESS COURSE



新系列：靜觀與心理韌性

Mindfulness and Resilience

2021年3月13日至5月22日
逢周六早上 10 至 11 時

本系列讓我們從零開始修習靜觀及將靜觀應用於提升心理韌性。
第一部分會學習如何修習靜觀，第二部分會透過靜觀培養心理韌性。
(初學者若能先參加前三堂會有助之後的學習)



導師：鄧小聰先生

完成靜觀訓練包括：

- 靜觀認知治療導師基礎課程 (牛津大學靜觀中心及香港靜觀中心合辦)
- 靜觀生活課程導師訓練 (牛津大學靜觀中心)
- 靜觀教養進階導師靜觀訓練 (阿姆斯特丹大學)
- MYmind 進階導師靜觀訓練 (阿姆斯特丹大學)
- 英國認證教育工作者靜觀導師 (Misp)
- 躬行靜觀工作室創辦人
- 2008年開始進行個人靜觀修習；
- 自2014年於中小學、大學、社福機構、政府部門及社區提供靜觀訓練並協助相關研究

費用全免，
詳情：



主辦：

