



〔非暴力・正念・身意——正念喜悅生活〕基礎導師培育課程 / 〔非暴力正念溝通——愛情與親密關係〕

課程體驗講座

日期 2019年6月15(六) 14:30-17:00

價錢 \$150

〔非暴力・正念・身意——正念喜悅生活〕基礎導師培育課程 / 〔非暴力正念溝通——愛情與親密關係〕

LEVEL 1[^]

價錢 \$950# 包括筆記及午餐費用

第一課 「正念喜悅生活」初體驗

7月13(六) 10:00-17:00

- 減壓放鬆——正念瑜伽與伸展練習
- 定靜培育——覺察呼吸、靜坐、正念步行、正念進食、深度放鬆等正念修習
- 自我覺察——覺察內在各種身心狀態、覺察慣性應對模式、覺察語言暴力
- 探索內在需要、渴望與價值
- 學習非暴力溝通四個步驟
- 自我同理與關懷
- 同理聆聽

〔非暴力正念溝通——愛情與親密關係〕

LEVEL 2

(須曾參與Level 1課程或生活書院舉辦之【正念・溝通・修行日】)

目標

每一個人都需要愛和理解，都渴望與人親密！然而，我們卻常在關係中感到孤單、疏離、失去連結。我們得學習成為我們真正的家——和諧、喜悅、放鬆與自在，才能在情愛及各種關係中有真正的親密。此課程整合了正念、非暴力溝通和正念瑜伽的精髓，培育學員放鬆，安頓身心，提升覺察，轉化孤單、痛苦與衝突，學習理解與原諒，活出真愛，使自己成為（自己和所愛的人）真正的家。

價錢

\$2100#

優惠

Level 1 + 2 : \$2750#

名額

30位

第二課 甜蜜蜜

8月3(六) 14:00-17:30

- 愛之語與真言 (一)
- 細味「我的好」
- 同理聆聽與真誠表達

第三課 陪伴與擁抱

8月10(六) 14:00-17:30

- 與孤單、疏離、空洞相遇
- 擁抱「內在小孩」
- 真言 (二)

第四課 衝突與諒解

8月24(六) 14:00-17:30

- 化解衝突
- 哀悼與諒解
- 重新開始

第五課 愛對了

8月31(六) 14:00-17:30

- 關係滋養
- 欣賞與慶祝
- 真愛親密之旅

[^]可銜接至〔非暴力・正念・身意——正念喜悅生活〕Level 2 基礎導師培育課程

全日制學生可享有7折優惠