

2020 年度下半年青年團課程-

『發現不一樣的自己』-和你的身體對話-瑜珈

2020 賽斯青年團課程 **發現 不一樣的自己**

08/29 (六) 14:00-17:00
解讀肢體語言的秘密
講師：張鳳秋 心靈輔導師

09/05 (六) 9:00-12:00
和你的身體對話-瑜珈
講師：蔡秀珍 心靈輔導師

報名資格：18-25歲青年
人數限制：25人
報名方式：網路報名(請掃描QR-code)
上課地點：賽斯基金會教育中心
(台中市新橋路一段631號A棟10樓之一)
連絡電話：04-22364612

20200905

講師：蔡秀珍 心靈輔導師

賽斯說：「你的心態和想法造就你現在的樣子」

我們的身體和潛意識最靠近，所以反應也是最誠實的，身體中的每個細胞都是小小的、濃縮版本的你。當身體受到情緒的侵襲，也等於細胞受到壓力，而壓力源是自己，自己成為了情緒的創造者也是承受者，而這些情緒也會漸漸地形成你的性格。

要了解“健康”、“快樂”不是目標，因為人本來就是健康的，本來就是快樂的，當你覺得匱乏時，要做的只是把身體本來就擁有的健康和快樂找回來而已。

感謝今天秀珍老師帶領夥伴們了解這些重要的身體概念，也透過瑜珈讓我們用新的態度和方式重新看待身體，就像秀珍老師在課堂上說的，「瑜珈是一種跟身體重新達成親密關係的方式」，換個方式好好的愛自己的身體。

