

NTCA

大自然療癒及保育協會

NATURE THERAPY AND CONSERVATION ASSOCIATION

靜
觀
自
然

靜觀與大自然遊戲 郊朋結友《人與自然關係》

活動目的：

透過靜觀自然培養專注於當下、不加評判的覺察，以減少壓力、焦慮和負面情緒，從而提升身心健康和生活品質，有助於改善睡眠質數。

1000 - 1600 (6小時)

西貢獅子會自然教育中心 (蕉坑)

活動內容：

開啟六感 / 靜觀伸展 / 大自然遊戲 / 赤足靜行 / 靜觀攝影 / 靜觀野餐 / 深度放鬆 / 心存感恩 / 五感品茶 / 靜觀桌遊 / 自然感受

對象：

18歲或以上、助人者、學生、社工、醫護、教師、醫護、長者、SEN家庭成員的照顧者

費用包括：

導師費、二十萬元平安保險及二千元醫療保險。

導師資歷

International Mindfulness and Meditation Alliance, IMMA
國際靜觀及冥想聯會 - 認證之靜觀導師 - 山海肥野

若自選日子另組團或合作，
可聯絡山海肥野跟進
info@ntca.travel
WhatsApp / Signal : 6748 0288

還有其他靜觀元素的活動，例如水中靜觀、靜觀攝影等，可查詢。