## 課程名稱放鬆的流一身體・繪畫・靜心

課程屬性 美學與藝術

課程編號

1121-1121A03

授課老師 莊芷凡

最高學歷/美國 SFAI 舊金山藝術學院 藝術創作碩士

相關學經歷/ 曾學習現代藝術、戲劇研究、電影創作,教藝術創作與美學課程多年。 近年來投入身心修行,潛心將古老的身心能量平衡技術,

> 以創意有趣的方式化繁為簡,自然融入到各式藝術靜心與能量療癒課程之中。 擅長引領你在深層靜心中,以能量感知方式自我覺察,鬆開潛藏深層意識中的 內在情緒。

幫助個人調節身心能量,平衡情緒創傷和心結,體驗心念的轉化與釋放。 Podcast | SATI 隨心聊

現職/Sati Creative Space 一念之光靜心空間 靜心引導&能量療癒師

上課時間 |每週一晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2023年03月06日(星期一)

課程理念



# 關於這一門課:

1. 為什麼想開這門課?希望帶領學員共同學習甚麼

我們生活在一個特別高壓的時代,分秒快速流動的訊息,工作、家庭、生命種種功課, 似乎就這樣每日每日的都會有一些新的煩惱重複壓在心上。

心裡的壓力,雖然沒有物質重量, 卻漸漸讓人喘不過氣、感到沈重,也快樂不起來。

❖ 這堂課想告訴你:

放鬆,不是不努力, 也不是不用心。

反而是放鬆,才能讓新的力量進來!

❖ 我們可以:

透過繪書靜心和放鬆冥想練習,重新調整身體與心的頻率, 回到頭腦清晰、內心透澈、精神集中的狀態。

在投入静心的過程中:

- 感受到 / 心的輕快和節奏感
- 探索到 / 自己內心真正的感受
- 體驗到 / 內在平靜所帶給身心的力量和快樂

### 2. 修此門課需具備什麼條件?

- 想探索自己
- 想放鬆的心
- 想提升內在力量

## 3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [

#### 每次課程主要分成三部分,漸次深入:

- 舒壓冥想靜心 / 跟隨老師引導,學習並熟悉靜心的練習。
- 靜心流動繪畫 / 心的探索,認識與調整心的模式和思路。
- 心的分享與表達 / 練習表達與聆聽,也更從中更看見自己。

## 4. 如何取得學分? (評量方式)

投入課程,樂於分享。

#### 5. 備註&推薦書目

《平靜的心,專注的大腦》作者:丹尼爾·高曼、理查·戴維森

《心靈能量—藏在身體裡的大智慧》作者:大衛·霍金斯

教 材 費 | 100 元

招生人數 22 人 (若非課程特殊需求,每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 2 學分 2000 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

上課日期	課程主題	課程內容
2023-03-06	測測你的壓力有	1. []繪畫遊戲:檢測你的身體壓力和心理壓力狀態。
晚上07:00~08:50	多大?	2. 『聊聊如何放鬆?從身體、感受和心的角度切入。
2023-03-13	身慢	1. []舒壓冥想練習
晚上07:00~08:50		2. [線條靜心:方形
		3. □塗色静心:無思無想小卡(1)
2023-03-27	心慢	1. []舒壓冥想練習
晚上07:00~08:50		2. □線條靜心:方→圓
		3. □塗色靜心:無思無想小卡(2)
2023-04-10	身流動	1. []舒壓冥想練習
晚上07:00~08:50		2. □線條靜心:呼吸與浪
		3. □塗色靜心:無思無想小卡(3)
2023-04-17	心流動	1. □舒壓冥想練習
晚上07:00~08:50		2. 🛮 線條靜心:對抗與和諧
		3. [塗色靜心:無思無想小卡(4)
2023-04-24	節奏 a	1. □舒壓冥想練習
晚上07:00~08:50		2. [線條靜心:對抗與和諧(二人一組)
		3. [塗色靜心:無思無想小卡(5)
2023-05-08	節奏 b	1. □舒壓冥想練習
晚上07:00~08:50		2. 🛮 線條靜心:連綿的心路
		3. [塗色靜心:無思無想小卡(6)
2023-05-15	節奏 C	1. □舒壓冥想練習
晚上07:00~08:50		2. □線條靜心:收與放
		3. [塗色靜心:無思無想小卡(7)
	2023-03-06 晚上07:00~08:50 2023-03-13 晚上07:00~08:50 2023-03-27 晚上07:00~08:50 2023-04-10 晚上07:00~08:50 2023-04-17 晚上07:00~08:50 2023-04-24 晚上07:00~08:50 2023-05-08 晚上07:00~08:50	2023-03-06 晚上07:00~08:50 測測你的壓力有 多大? 2023-03-13 晚上07:00~08:50 夕慢 2023-03-27 晚上07:00~08:50 夕 2023-04-10 晚上07:00~08:50 夕流動 晚上07:00~08:50 2023-04-24 晚上07:00~08:50 節奏 a 2023-05-08 晚上07:00~08:50 節奏 b

9	2023-05-22 晚上07:00~08:50	看圖・讀心時光	1. □看圖讀心練習 2. □分享彼此生命經驗
10	2023-05-29 晚上07:00~08:50	平衡 a	1. □舒壓冥想練習 2. □斜影靜心:平靜的面 3. □塗色靜心:情緒小卡(1)
11	2023-06-05 晚上07:00~08:50	平衡 b	<ol> <li>1. □舒壓冥想練習</li> <li>2. □斜影靜心:輕→重</li> <li>3. □塗色靜心:情緒小卡(2)</li> </ol>
12	2023-06-12 晚上07:00~08:50	光與情緒 a	1. □舒壓冥想練習 2. □斜影靜心:光的方向 a 3. □塗色靜心:情緒小卡(3)
13	2023-06-19 晚上07:00~08:50	光與情緒 b	1. □舒壓冥想練習 2. □斜影靜心:光的方向b 3. □塗色靜心:情緒小卡(4)
14	2023-06-26 晚上07:00~08:50	光與情緒 C	1. □舒壓冥想練習 2. □斜影靜心:光的方向c 3. □塗色靜心:情緒小卡(5)
15	2023-07-03 晚上07:00~08:50	心與自由 a	1. □舒壓冥想練習 2. □自由繪畫靜心 a 3. □塗色靜心:情緒小卡(6)
16	2023-07-10 晚上07:00~08:50	心與自由 b	1. □舒壓冥想練習 2. □自由繪畫靜心 b 3. □塗色靜心:情緒小卡 (7)
17	2023-07-17 晚上07:00~08:50	心與自由 C	1. □舒壓冥想練習 2. □自由繪畫靜心C 3. □塗色靜心:情緒小卡(8)
18	2023-07-24 晚上07:00~08:50	看圖・讀心時光	1. □看圖讀心練習 2. □分享彼此生命經驗&祝福