## 課程名稱 地水火風—照見我的內在宇宙

課程屬性

美學與藝術

課程編號

1131-1131A01

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

每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2024年03月04日(星期一)

課程理念

上課時間



## 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

地、水、火、風,

是構成我們物質身體最基本的四大元素特質。

而我們的每一個心念產生,也都會相應地, 瞬間影響身體內四大元素的變化。

當一個人身心狀態極佳,

代表他的四大元素處在調和平衡的狀態。

反之,一個人的身心不舒服的時候, 也一定是有相關的四大不平衡的問題。

[這堂課想告訴你]

熟悉四大元素的特質,可幫助我們清晰地辨識,

在自己的性格和身體特質之中,有哪些四大元素的特質較強?相對地,有哪些特質較弱?

讓我們可以更深入認識自己,並學會判別自己當下身心的狀況。

[我們可以]

透過地、水、火、風的冥想和繪畫靜心,

分别從身體與心的層面去靜觀探索,自己內在的四大現象及特質。

當我們對身心的四大狀態,有了基本的掌握。將能夠幫助自己,更好地發揮個人的潛能特質,活得更加平衡而有力量。

## 2. 修此門課需具備什麼條件?

- 想更多認識、探索自己
- 嚮往身心能量平衡
- 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:

- 冥想靜心 / 讓心回到平靜穩定的能量場中,深入靜觀身體和內心。
- 靜心繪畫 / 在放鬆繪畫的心流過程中,自然地去發現自己的內在特質。
- 分享與表達 / 練習表達與聆聽,也從中更多的看見自己。
- 4. 如何取得學分? (評量方式)

開放的心投入課程,樂於分享。

5. 備註&推薦書目

《心靈能量—藏在身體裡的大智慧》作者:大衛·霍金斯

教 材 費 | 150 元

招生人數 25 人(若非課程特殊需求,每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 3 學分 3000 元 (18 週課程/一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-03-04 晚上07:00~09:50	身心的四大特質 現象	1. 認識身心中的地水火風特質。 2. 繪畫遊戲:檢測自己的四大性格和身體特質
2	2024-03-11 晚上07:00~09:50	地的特質身體	1. 地的冥想練習 2. 繪畫靜心:感知身體內的「地」特質
3	2024-03-18 晚上07:00~09:50	地的特質身體	1. 地的冥想練習 2. 繪畫靜心:感知身體內的「地」特質
4	2024-03-25 晚上07:00~09:50	地的特質身體	1. 地的冥想練習 2. 繪畫靜心:感知身體內的「地」特質
5	2024-04-01 晚上07:00~09:50	地的特質—心	1. 地的冥想練習 2. 繪畫靜心:靜觀探索內在「地」的性格特質
6	2024-04-08	水的特質-身體	1. 水的冥想練習

	晚上07:00~09:50		2. 繪畫靜心: 感知身體內的「水」特質
7	2024-04-15 晚上07:00~09:50	水的特質-身體	1. 水的冥想練習 2. 繪畫靜心: 感知身體內的「水」特質
8	2024-04-22 晚上07:00~09:50	水的特質-心	1. 水的冥想練習 2. 繪畫靜心:靜觀探索內在「水」的性格特質
9	2024-04-29 晚上07:00~09:50	地和水的相互關 係	1. 四大冥想練習 2. 二人一組繪畫靜心:探索「地」和「水」特質的衝突與平衡
10	2024-05-06 晚上07:00~09:50	火的特質—身體	1. 火的冥想練習 2. 繪畫靜心:感知身體內的「火」特質
11	2024-05-13 晚上07:00~09:50	火的特質—身體	1. 火的冥想練習 2. 繪畫靜心:感知身體內的「火」特質
12	2024-05-20 晚上07:00~09:50	火的特質—心	1. 火的冥想練習 2. 繪畫靜心:靜觀探索內在「火」的性格特質
13	2024-05-27 晚上07:00~09:50	風的特質—身體	1. 風的冥想練習 2. 繪畫靜心:感知身體內的「風」特質
14	2024-06-03 晚上07:00~09:50	風的特質—身體	1. 風的冥想練習 2. 繪畫靜心:感知身體內的「風」特質
15	2024-06-17 晚上07:00~09:50	風的特質—心	1. 風的冥想練習 2. 繪畫靜心:靜觀探索內在「風」的性格特質
16	2024-06-24 晚上07:00~09:50	地水火風的相互 關係	1. 四大冥想練習 2. 二人一組繪畫靜心:探索地、水、火、風特質的衝突與平衡
17	2024-07-01 晚上07:00~09:50	四大平衡	1. 四大平衡冥想練習 2. 繪畫靜心:靜心思維如何強化個人潛能特質,調度自己的四大平衡。
18	2024-07-08 晚上07:00~09:50	四大平衡	祝福與分享