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

1132-1132A02

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09月02日(星期一) 上課時間

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。 日子每一天在過,每天都會再有一些新的事情,新舊堆疊層層壓在心上。

心裡的壓力,雖然沒有物質重量,

卻漸漸也會讓我們喘不過氣、感到沈重,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:

學習放鬆,在靜心中爲身心充電, 重新拿回精神力量。

透過繪畫靜心和放鬆冥想,練習調整身體與心的頻率, 回到頭腦清晰、內心清澈、精神集中的狀態。

並且在靜心中,

更清晰地,看見自己當下的內在狀態。

- 感受到 / 身心合一的快樂
- 探索到 / 自己內心真正的感受
- 體驗到 / 內在平靜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 / 跟隨老師引導投入靜心, 感受平靜的喜悅。
- 靜心流動繪畫 / 學習在靜心中,探索內在真實的感受。
- 心的分享與表達 / 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)

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 25 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 (12 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	2024-09-02 晚上07:00~09:50	測測你的壓力有 多大?	1. □繪畫遊戲:檢測你的身體壓力和心理壓力狀態。 2. □聊聊如何放鬆?從身體、感受和心的角度切入。
2	2024-09-09 晚上07:00~09:50	給身心一個新的 空間	 □舒壓冥想練習 □線條靜心:方→圓 □塗色靜心:無思無想小卡(1)
3	2024-09-16 晚上07:00~09:50	呼吸與浪	1. □舒壓冥想練習 2. □線條靜心:呼吸與浪 3. □塗色靜心:無思無想小卡(2)
4	2024-09-23 晚上07:00~09:50	心頭的浪	1. □舒壓冥想練習 2. □線條靜心:心頭的浪(二人一組) 3. □塗色靜心:無思無想小卡(3)
5	2024-09-30 晚上07:00~09:50	連綿的心路	1. □舒壓冥想練習 2. □線條靜心:連綿的心路 3. □塗色靜心:無思無想小卡(4)
6	2024-10-07	看圖・讀心時光	1. □看圖讀心練習

	晚上07:00~09:50		2. □分享彼此生命經驗
7	2024-10-14 晚上07:00~09:50	静的延續 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)
8	2024-10-21 晚上07:00~09:50	静的延續 b	1.□舒壓冥想練習 2.□斜影靜心:輕 → 重 3.□塗色靜心:情緒小卡(2)
9	2024-10-28 晚上07:00~09:50	光的方向 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)
10	2024-11-04 晚上07:00~09:50	光的方向 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)
11	2024-11-11 晚上07:00~09:50	光的方向 C	1. □舒壓冥想練習 2. □斜影靜心:光的方向 / 自己創作 3. □塗色靜心:情緒小卡(5)
12	2024-12-02 晚上07:00~09:50	看圖・讀心時光	1. □看圖讀心練習 2. □分享彼此生命經驗 & 祝福