



世界貿易中心®
WORLD TRADE CENTER®
MACAU • 澳門

減壓靜心工作坊

Total Body Relaxation
Workshops

導師: CANOSSA HO

心理治療師/正念教練/
藝術治療師/瑜伽及徒
手導師。服務於明愛、
婦聯等社福機構。

世貿健康中心

日期: 星期日
2月9日及3月2日
上午10時30分至12時
課程以廣東話進行

課程簡介

學員將體驗不同的靜心及冥想方式，幫助減低工作及家庭中的壓力，讓身體、思想及情緒，作深層次的淨化、平衡與放鬆。

課程中學員會利用呼吸練習及靜坐等與自身連結，深入感受身體狀況，提升覺知力，回歸內在空間。其中「深層身體放鬆」能有效幫助學員調節情緒，平靜心靈，回歸寧靜的身心狀態，有效減壓，令心靈重拾健康。

一堂MOP350, 兩堂MOP670
會員一堂MOP300, 兩堂MOP570
名額有限，欲報從速。

提供儲物櫃、毛巾及墊使用
+ 兩小時免費用水療設施



友誼大馬路918號世界貿易中心18樓 電話:2872 7666
Av. da Amizade No 918,18 andar, Edif. World Trade Center T 2872 7666