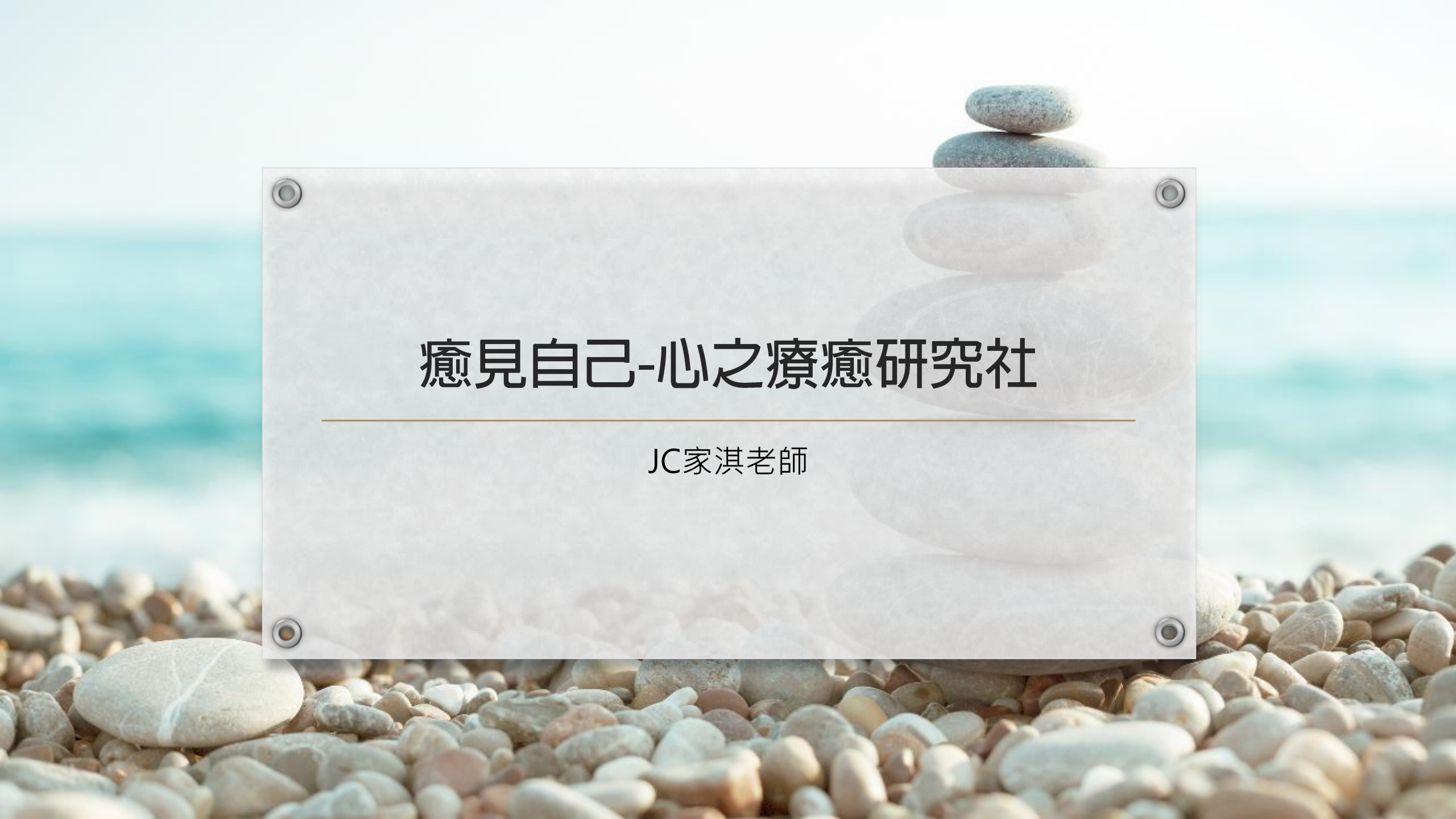


The background of the slide is a photograph of a beach. In the foreground, there is a dense layer of smooth, light-colored pebbles. In the middle ground, a stack of four smooth, grey stones is balanced on top of each other. The background shows a calm sea with light blue waves under a bright sky.

癒見自己-心之療癒研究社

JC家淇老師

課程核心

透過藝術、牌卡、等團康活動去認識自己，並學習自我療癒，跨越生活上所遇到的困難。

PS.不用會畫畫也可以上喔!!!

課程大綱

一	認識同學與老師、講解上課規範。介紹什麼是療癒?人體與靜心的關係
二	認識心的自己-心內畫製作
三	分享與表達自己-團體纏繞畫製作
四	人體七脈輪與生活的關係
五	療癒與牌卡
六	螺旋律動舞蹈療癒
七	回顧自我時光機及生命藍圖繪製
八	成果報告分享與評分

心內畫製作

透由自由繪畫，認識心的自己



團體纏繞畫 製作

透由團體纏繞畫的過程，
去認識自己！



人體七脈輪 與生活的關係

認識人體七脈輪與生活的關係



療癒與牌卡

透由牌卡，
認識與療癒自我情緒！



自我時光機 生命藍圖繪 製

回到過去，療癒我們的內在小孩



The background of the slide is a photograph of a beach. In the foreground, there is a dense layer of smooth, light-colored pebbles. In the middle ground, a stack of four smooth, grey stones is balanced on top of each other. The background shows a calm sea with light blue waves under a bright sky.

來趟認識自己的療癒之旅

感謝收看!!