

2019 MAC 學生年度盛會

「冥想瑜伽學習坊」章程

活動名稱：2019MAC 學生年度盛會「心裏追蹤」－ 冥想瑜伽學習坊

活動目的：期望學生找到正面的方式去排解負能量，達到樂觀平靜的生活態度。冥想瑜伽有助減輕挫敗、憤怒、恐懼、壓力等負面情緒的運動，希望青少年學會後，以健康的習慣代替因壓力而染上的不良嗜好。

活動對象：本地/外地澳門大專學生、高中生

1. 名額：30 名
2. 導師：何立慧
3. 活動日期：2019 年 8 月 18 日(星期六) 16:00~16:45
4. 活動地點：澳門中葡職業技術學校
5. 活動內容：
 - 1) 活動時長約 45 分鐘；
 - 2) 此學習坊主要教授靜坐、冥想以達到平靜心靈和內在平衡，通過將注意力專注於心，在探索自己內心的秘密的同時，逐漸學會調節思維，達到身心放鬆及內在轉化的效果；
 - 3) 服飾要求：穿著舒適寬鬆的衣服；
 - 4) 建議於飯後參與，不宜飽腹
6. 報名日期：即日起至 8 月 7 日
7. 報名方式：於截止日期前填寫以下 Google 表格
網址 <https://forms.gle/hoQcexfi4mKdRbhP7>
8. 費用：免費
9. 查詢：詳情可電郵至 macpromo01@gmail.com 查詢或致電 2876 8118 與杜小姐/李小姐聯絡
10. 附則：本章程及有關附則、活動規則等 最終解釋權歸本會所有。