

「静观·耆妙生活」影片系列：预告

「静观·耆妙生活」影片系列

帮助我们将静观融入日常生活

提升精神健康

这套影片有七款适合长者的静观练习

静心练习帮助我们回到当下、稳定心神

身体扫描是将注意力

带到身体各个部位的感觉

增加我们对这些经验的认识和接纳

给自己慈心帮助我们用仁慈的心

去了解 and 回应自己的需要

静心步行提醒我们专心地走每一步

有助纾缓情绪、重拾平静

静心伸展是体会伸展时

身体每一刻的状态

让我们更懂得照顾自己

三步呼吸空间可以给自己一个空间停一停

调节情绪

回复平静

纾缓触摸是透过轻轻触摸自己的身体

去安慰和关怀自己

大家按需要选择适合自己的练习

一起来体验一下「静观·耆妙生活」吧！