

「靜觀・耆妙生活」影片系列：預告

「靜觀・耆妙生活」影片系列

幫助我們將靜觀融入日常生活

提升精神健康

這套影片有七款適合長者的靜觀練習

靜心練習幫助我們回到當下、穩定心神

身體掃描是將注意力

帶到身體各個部位的感覺

增加我們對這些經驗的認識和接納

給自己慈心幫助我們用仁慈的心

去了解 and 回應自己的需要

靜心步行提醒我們專心地走每一步

有助紓緩情緒、重拾平靜

靜心伸展是體會伸展時

身體每一刻的狀態

讓我們更懂得照顧自己

三步呼吸空間可以給自己一個空間停一停

調節情緒

回復平靜

紓緩觸摸是透過輕輕觸摸自己的身體

去安慰和關懷自己

大家按需要選擇適合自己的練習

一起來體驗一下「靜觀・耆妙生活」吧！