

後疫情時代如何藉由靜心提昇免疫力

給自己一點時間，讓心靜下來，體驗禪坐過程中的身心舒暢、精神充沛，感受心靈沉澱後的思緒清晰、專注力提升，禪修讓心回到初始平靜和諧的狀態，除了能平衡負面情緒與壓力、有助改善免疫力、延緩老化，且能充電心靈、成長智慧、圓滿人際關係～

誠摯邀請您來體驗，終生受用！

特聘講師：華琳理事長（中華民國解癮戒毒協會理事長）



日期：星期四

9/29, 10/6, 10/13, 10/20, 10/27

時間：中午 12:10 -13:30

地點：中央研究院中國文哲研究所 B1

總幹事：張心華

聯絡人：鍾小姐 02-2789-9876

張小姐 02-2789-9486

報名網址：

<https://forms.gle/W6mirhzYXefQzFCQ7>

- 穿著寬鬆衣物並著襪，勿食過飽，保持輕鬆的心情
- 有無禪坐基礎皆適合參加，場地備有地墊和座椅
- 五堂課費用500元，可插班
- 課後備有蔬食餐盒

