

兒盟學苑正念課程



許多實證研究指出，正念可有效增加專注力。由老師帶領孩子和家長透過練習，例如：呼吸法、身體掃描，練習靜心與專注力，覺察自己的情緒，排解身心壓力，透過體驗，讓孩子與家長初步認識正念，進而透過慢慢的練習經驗中，持續發酵於未來的日常生活當中。

10/19(六)09:00-12:00

親職增能 - 找回專注力：親子正念！

課程講師：張世傑老師



(台灣正念發展協會理事、TED正念教育演講者等)



小一到小六孩子和家長

點擊立即報名



- 1.課程地點：兒福聯盟西湖服務中心(近捷運西湖站)
- 2.如有疑問請於周一至週五致電(02)27990333#553羅小姐