

賽馬會「知情達意育優才」計劃 Jockey Club Gifted in Bloom--Harmony in Heart & Mind Programme

家長及教師課程

正念瑜伽 — 靜心及尋回幸福感 (J2OTH001C)

日期和時間	培訓對象
2021年5月4、11、25日及6月1日 晚上6:00 – 8:00 (每節兩小時)	資優兒的家長和老師 (香港資優教育學苑學員之家長優先)

地點 : 新界沙田沙角邨香港資優教育學苑 105 室
(位於佛教覺光法師中學和愉城苑中間)

導師 : 林偉欣 (瑜伽冥想導師)

內容 : 繁忙的生活使人喘不過氣。瑜伽，是近年流行的運動；冥想，都市人漸漸普及的舒壓方法；將兩者結合，是否可以幫助我們尋回身心平衡？本課程包含動態的瑜伽體位法練習和靜態冥想，讓參加者透過親身體驗，探索是否可以透過它達至正念。

目的 : 完成本課程後，家長和教師應能：

1. 認識基本靜心冥想方法；
2. 認識基本瑜伽體位法及得以探索是否可以透過它達至正念；
3. 描述正念的意思及如何在日常生活中實踐。

講授語言 : 粵語

費用 : 免費 (費用由香港賽馬會慈善信託基金資助)

名額 : 20 名

賽馬會「知情達意育優才」計劃 Jockey Club Gifted in Bloom--Harmony in Heart & Mind Programme

報名資料 : 家長和教師須透過資優學苑網頁的網上系統報名。

報名連結:

<https://hkage.org.hk/b5/academy/Registration/selector.php?pid=67>

截止報名日期 : 2021 年 4 月 29 日 (星期四) (中午 12 時)

備註:

1. 由於座位有限, 名額會以先到先得的方式分配;
2. 資優學苑將於 2021 年 4 月 30 日 (星期五) 或之前以電郵通知報名結果。

查詢 : 電話: 3940 0514 或電郵: jc@hkage.org.hk

備註 :

1. 參加者需要自備 1 張瑜伽墊及 1 塊瑜伽磚。如果參加者沒有瑜伽磚, 亦可以自備 1 塊大毛巾代替。
2. 主辦單位 (香港資優教育學苑) 或會在講座進行期間拍攝照片及/或視像錄影。此等照片及/或視像可能會複製成為電子及/或印刷刊物, 作教育、研究及推廣用途。資優學苑會根據參加者報名時表達的意願作出適當安排。
3. 車位安排: 本活動場地不設訪客車位, 請前往附近停車場停泊車輛。

賽馬會「知情達意育優才」計劃 Jockey Club Gifted in Bloom--Harmony in Heart & Mind Programme

導師介紹：

Charlotte In White 林偉欣
(@charlotteinwhite)



現為瑜珈冥想導師，攝影師及作家。

2019 年進修並成為瑜珈冥想導師，2020 年完成修讀佛學正念課程。善於營造寧靜自在的練習氣氛。作為素食及簡約生活的倡導者，她亦在社交媒體上分享自己的故事——希望藉著分享瑜珈及簡約生活，把「美」的生活態度種植在大家心中。