伯特利輔導中心
BETHEL PASTORAL COUNSELING CENTRE

查詢及報名請電 3586 0399
網址 http://www.bethelhk.org/index2.htm

重尋身心平衡-- 亞歷山大締造的內外空間 工作坊

簡介：

道成肉身是基督信仰重要標記之一，但我們在日常作息中是否重視身體這聖靈的殿，留意其協調和運用呢？現代人長期不自覺地繃緊某部分肌肉，不單使人疲倦勞損，容易造成慢性疾病，還令自己經常停留在焦躁受壓的狀態，令運作異常細密複雜的身體、思維 與情緒大受干擾，影響我們對己對人、以致對神的感應和判斷。而我們每天的大小決定，更往往不自覺地被這些慣性反應所支配。我們如何找到那不易給我們覺察到，卻又不斷地支配我們的慣性，並且走出那慣性，體驗不時舒放重整自我的可能，以致有更大的空間聆聽上帝的聲音？

一般來說，亞歷山大技巧導師會藉徒手與口語導引學員提高自我意識，使其更了解和掌握個人當下狀況，得以消除因身心衝突而來的內在噪音，回復和諧運作的狀態。

亞技資訊參考：

http://paper.wenweipo.com/2008/08/21/GJ0808210011.htm
http://www.nhs.uk/news/2008/08August/Pages/BackpainandAlexandertechnique.aspx
www.alexandertechnique.com

此工作坊能幫助學員：

✓ 了解亞歷山大技巧的基本原理；

✓ 鼓勵學員在日常生活中應用，藉以減少身體的繃緊疼痛，使日常生活過得輕鬆，促進身心和諧。

內容主要包括：

（1）正確的身體藍圖；

（2） 另類休息：在休息中探索個人不能休息的形態

（上課服飾要求：學員應穿著舒適長褲和有袖上衣，並穿襪，因課堂中學員或須脫鞋進行活動。需自備合適的地墊。）

◆ **日期**:2009 年 5 月 9 月及 16 日(星期六)

◆ **時間**：2:30-4:30 pm

◆ **名額**：20 人

◆ **費用**：$480

◆ **導師**：

❖ 陶婉儀女士，國際認證合格亞歷山大技巧導師

❖ 袁達志先生，國際認證合格亞歷山大技巧導師；維真學院基督教研究碩士

◆ **地點**：九龍嘉林邊道 45-47 號伯特利輔導中心

報名方法：填妥下列報名表，親臨本中心繳款或郵寄支票(支票抬頭：「伯特利神學院」)。*

✂ -

報 名 表

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別：❑男 ❑女

年齡：❑20 或以下 ❑21-25 ❑26-30 ❑31-35 ❑36-40 ❑41-45 ❑46-50 ❑51-55 ❑56 或以上

聯絡電話：_____ 電郵：_____

地址：(中) _____

所屬教會：_____ 職業：_____

* 報名一經接納，有關費用恕不退還，敬請留意!