



## 103-2通識沙龍【靜心慢活】系列開始接受報名囉!

通識教育中心為了提供全校教職員生一個心靈 SPA 的休憩園地，本學期特別加場舉辦【靜心慢活】系列活動，分別為「葡萄乾、與心靈圖卡對話」、「靜心、跳舞與放鬆(一)」、「靜心、跳舞與放鬆(二)」、「大禮拜瑜珈、與心靈圖卡對話」、「靜坐、與心靈圖卡對話」、「靜心慢活-正念減壓，樂活人生(一)」、「靜心慢活-正念減壓，樂活人生(二)」、「靜心、跳舞與放鬆(三)」及「靜心慢活品茶會」，共9場。

在這裡，你可以放鬆心情，消解過度忙碌帶來的疲憊；你可以卸下心防，享受生命的感動；你可以開發自己，讓潛力璀璨閃爍……，這場準備好的心靈饗宴，即日起接受網路報名，歡迎大家踴躍參加！

報名網頁：

<http://www.generaleducation.chu.edu.tw/files/11-1007-7199.php?Lang=zh-tw>

加場舉辦的【靜心慢活】系列活動即日起開放報名，希望各位都能把握僅有的名額一同來體驗不一樣的心靈休憩活動喔~



備註：

- 1.前次公告部分場次活動名稱誤植，正確名稱如本通知單所列。
- 2.部分場次僅開放教職員報名，請各位同學留意。
- 3.第十六、十七及十九場為本次追加活動，請各位教職員踴躍報名。



103-2 通識沙龍【靜心慢活系列】活動日期 (活動更新)：

活動場次	活動日期	時間	場地	對象
系列講座【十一】：葡萄乾、與心靈圖卡對話	05/25(一)	12:10~13:00	D201(苗圃 2 樓教室)	教職員生
系列講座【十二】：靜心、跳舞與放鬆(一)	05/25(一)	<b>15:10~17:00</b>	D201(苗圃 2 樓教室)	教職員生
系列講座【十三】：靜心、跳舞與放鬆(二)	06/01(一)	<b>15:10~17:00</b>	D201(苗圃 2 樓教室)	教職員生
系列講座【十四】：大禮拜瑜珈、與心靈圖卡對話	06/02(二)	12:10~13:00	D201(苗圃 2 樓教室)	教職員生
系列講座【十五】：靜坐、與心靈圖卡對話	06/03(三)	12:10~13:00	D201(苗圃 2 樓教室)	教職員生
系列講座【十六】：「靜心慢活-正念減壓，樂活人生(二)」	06/04(四)	<b>9:00~15:00</b>	F200 通識沙龍	<b>教職員</b>
系列講座【十七】：「靜心慢活-正念減壓，樂活人生(二)」	06/05(五)	<b>9:00-15:00</b>		<b>教職員</b>
系列講座【十八】：靜心、跳舞與放鬆(三)	06/08(一)	<b>15:10~17:00</b>	D201(苗圃 2 樓教室)	教職員生
系列講座【十九】：靜心慢活品茶會	06/10(三)	<b>9:00~12:00</b>	D201(苗圃 2 樓教室)	<b>教職員</b>

