

好命瑜珈——抒壓靜心茗享



一飲滌昏寐，情來朗爽滿天地，
二飲清我神，忽如飛雨洒清塵，
三飲便得道，何需苦心破煩惱？

--皎然禪師

飲茶一事，在華人世界千年以來，深具心靈文化內涵；茶能提神、神提則氣聚、氣聚則能煉精，轉化身心；茶能創造內外空間，有空間就有機會靜心…

而奔波於事業、學業、情感、家庭…的你/妳，是否有感覺安靜的坐下來，與同伴、與自己，好好的喝一杯茶？



使用台灣深具野性的有機好茶，搭配簡單的曲韻，佐以好命瑜珈，自然舒服的呼吸、覺知，讓頭腦的疑問與繁忙盡付茶湯，引領你體驗東方靜心世界的神髓；領會自古以來，茶在華人心靈文化中，怡然自得的存在。

有感覺，來喝茶！

主辦單位：通識教育中心

協辦單位：國際暨兩岸事務處

活動日期：105年06月06日（一）

活動時間：15:10~19:00

活動地點：I棟102A

活動帶領者：陳靚老師

活動人數：25人

報名網址：<https://goo.gl/8WUN5G>

或洽：通識教育中心，許小姐 #6604

國際暨兩岸事務處，吳小姐，#6176

