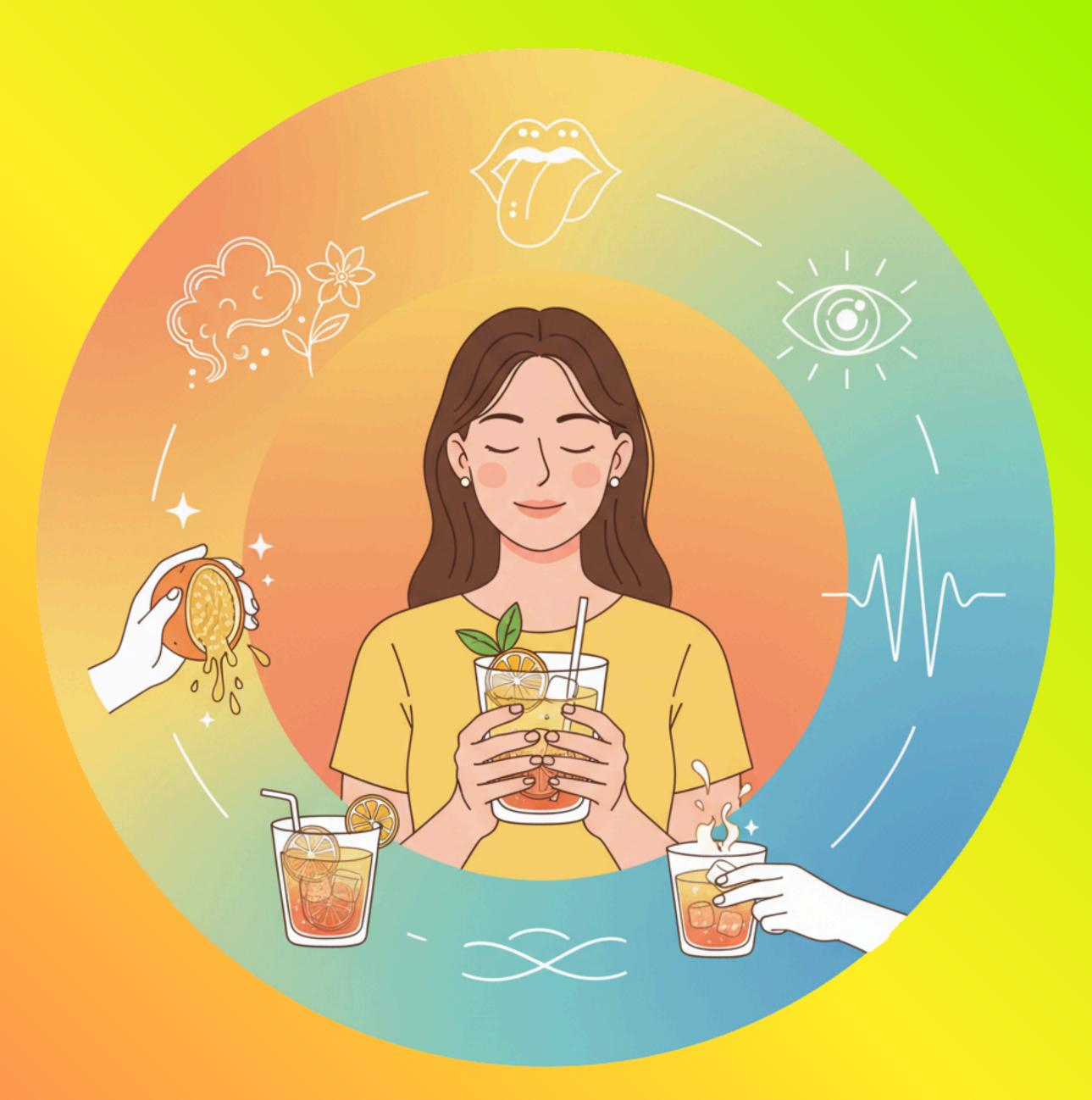
國立屏東科技大學 學生事務處 學生諮商中心

五感調頻-一杯正念療癒時光



生活節奏過快?來參加結合飲料調製儀式感與正念心理學的療癒工作坊!我們將跟隨具餐飲背景的心理師,從柳橙榨汁開始,深度探索五感體驗。親手調製專屬飲品,搭配正念放鬆練習,學習「慢下來」品味當下。這是一場深度靜心課,讓五感為您重新「調頻」,找回内在平衡。

講師:徐家琦 諮商心理師、謝永琪 諮商心理師

時間:114年11月21日 09:30-12:30 地點:餐旅系 飲調教室 HR105教室 參與對象與人數:本校師生,共20人。

報名網址: https://reurl.cc/ZlaleM(右方QR扣)