

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」，找回內在平衡。

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）

