## 課程名稱放鬆的流一身體・繪畫・靜心

課程屬性 美學與藝術

課程編號

1121-1121A03

授課老師 莊芷凡

最高學歷/美國 SFAI 舊金山藝術學院 藝術創作碩士

相關學經歷/ 曾學習現代藝術、戲劇研究、電影創作,教藝術創作與美學課程多年。 近年來投入身心修行,潛心將古老的身心能量平衡技術,

> 以創意有趣的方式化繁為簡,自然融入到各式藝術靜心與能量療癒課程之中。 擅長引領你在深層靜心中,以能量感知方式自我覺察,鬆開潛藏深層意識中的 內在情緒。

幫助個人調節身心能量,平衡情緒創傷和心結,體驗心念的轉化與釋放。 Podcast | SATI 隨心聊

現職/Sati Creative Space 一念之光靜心空間 靜心引導&能量療癒師

上課時間 |每週一晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2023年03月06日(星期一)

課程理念



# 關於這一門課:

1. 為什麼想開這門課?希望帶領學員共同學習甚麼

我們生活在一個特別高壓的時代,分秒快速流動的訊息,工作、家庭、生命種種功課, 似乎就這樣每日每日的都會有一些新的煩惱重複壓在心上。

心裡的壓力,雖然沒有物質重量, 卻漸漸讓人喘不過氣、感到沈重,也快樂不起來。

❖ 這堂課想告訴你:

放鬆,不是不努力, 也不是不用心。

反而是放鬆,才能讓新的力量進來!

❖ 我們可以:

透過繪書靜心和放鬆冥想練習,重新調整身體與心的頻率, 回到頭腦清晰、內心透澈、精神集中的狀態。

在投入静心的過程中:

- 感受到 / 心的輕快和節奏感
- 探索到 / 自己內心真正的感受
- 體驗到 / 內在平靜所帶給身心的力量和快樂

### 2. 修此門課需具備什麼條件?

- 想探索自己
- 想放鬆的心
- 想提升內在力量

## 3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [

#### 每次課程主要分成三部分,漸次深入:

- 舒壓冥想靜心 / 跟隨老師引導,學習並熟悉靜心的練習。
- 靜心流動繪畫 / 心的探索,認識與調整心的模式和思路。
- 心的分享與表達 / 練習表達與聆聽,也更從中更看見自己。

## 4. 如何取得學分? (評量方式)

投入課程,樂於分享。

#### 5. 備註&推薦書目

《平靜的心,專注的大腦》作者:丹尼爾·高曼、理查·戴維森

《心靈能量—藏在身體裡的大智慧》作者:大衛·霍金斯

教 材 費 | 100 元

招生人數 22 人 (若非課程特殊需求,每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 2 學分 2000 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

| 上課日期          | 課程主題  | 課程內容  |
|---------------|---|---|
| 2023-03-06    | 測測你的壓力有   | 1. []繪畫遊戲:檢測你的身體壓力和心理壓力狀態。  |
| 晚上07:00~08:50 | 多大?   | 2. 『聊聊如何放鬆?從身體、感受和心的角度切入。   |
|               |   |   |
| 2023-03-13    | 身慢  | 1. []舒壓冥想練習   |
| 晚上07:00~08:50 |   | 2. [線條靜心:方形   |
|               |   | 3. □塗色静心:無思無想小卡(1)  |
|               |   |   |
| 2023-03-27    | 心慢  | 1. []舒壓冥想練習   |
| 晚上07:00~08:50 |   | 2. □線條靜心:方→圓  |
|               |   | 3. □塗色靜心:無思無想小卡(2)  |
| 2023-04-10    | 身流動   | 1. []舒壓冥想練習   |
| 晚上07:00~08:50 |   | 2. □線條靜心:呼吸與浪   |
|               |   | 3. □塗色靜心:無思無想小卡(3)  |
| 2023-04-17    | 心流動   | 1. □舒壓冥想練習  |
| 晚上07:00~08:50 |   | 2. 🛮 線條靜心:對抗與和諧   |
|               |   | 3. [塗色靜心:無思無想小卡(4)  |
| 2023-04-24    | 節奏 a  | 1. □舒壓冥想練習  |
| 晚上07:00~08:50 |   | 2. [線條靜心:對抗與和諧(二人一組)  |
|               |   | 3. [塗色靜心:無思無想小卡(5)  |
| 2023-05-08    | 節奏 b  | 1. □舒壓冥想練習  |
| 晚上07:00~08:50 |   | 2. 🛮 線條靜心:連綿的心路   |
|               |   | 3. [塗色靜心:無思無想小卡(6)  |
| 2023-05-15    | 節奏 C  | 1. □舒壓冥想練習  |
| 晚上07:00~08:50 |   | 2. □線條靜心:收與放  |
|               |   | 3. [塗色靜心:無思無想小卡(7)  |
|               | 2023-03-06<br>晚上07:00~08:50<br>2023-03-13<br>晚上07:00~08:50<br>2023-03-27<br>晚上07:00~08:50<br>2023-04-10<br>晚上07:00~08:50<br>2023-04-17<br>晚上07:00~08:50<br>2023-04-24<br>晚上07:00~08:50<br>2023-05-08<br>晚上07:00~08:50 | 2023-03-06<br>晚上07:00~08:50 測測你的壓力有<br>多大?<br>2023-03-13<br>晚上07:00~08:50 夕慢<br>2023-03-27<br>晚上07:00~08:50 夕<br>2023-04-10<br>晚上07:00~08:50 夕流動<br>晚上07:00~08:50<br>2023-04-24<br>晚上07:00~08:50 節奏 a<br>2023-05-08<br>晚上07:00~08:50 節奏 b |

| 9  | 2023-05-22<br>晚上07:00~08:50 | 看圖・讀心時光 | 1. □看圖讀心練習<br>2. □分享彼此生命經驗   |
|----|-----------------------------|---------|--|
| 10 | 2023-05-29<br>晚上07:00~08:50 | 平衡 a    | 1. □舒壓冥想練習<br>2. □斜影靜心:平靜的面<br>3. □塗色靜心:情緒小卡(1)                                |
| 11 | 2023-06-05<br>晚上07:00~08:50 | 平衡 b    | <ol> <li>1. □舒壓冥想練習</li> <li>2. □斜影靜心:輕→重</li> <li>3. □塗色靜心:情緒小卡(2)</li> </ol> |
| 12 | 2023-06-12<br>晚上07:00~08:50 | 光與情緒 a  | 1. □舒壓冥想練習<br>2. □斜影靜心:光的方向 a<br>3. □塗色靜心:情緒小卡(3)                              |
| 13 | 2023-06-19<br>晚上07:00~08:50 | 光與情緒 b  | 1. □舒壓冥想練習<br>2. □斜影靜心:光的方向b<br>3. □塗色靜心:情緒小卡(4)                               |
| 14 | 2023-06-26<br>晚上07:00~08:50 | 光與情緒 C  | 1. □舒壓冥想練習<br>2. □斜影靜心:光的方向c<br>3. □塗色靜心:情緒小卡(5)                               |
| 15 | 2023-07-03<br>晚上07:00~08:50 | 心與自由 a  | 1. □舒壓冥想練習<br>2. □自由繪畫靜心 a<br>3. □塗色靜心:情緒小卡(6)                                 |
| 16 | 2023-07-10<br>晚上07:00~08:50 | 心與自由 b  | 1. □舒壓冥想練習<br>2. □自由繪畫靜心 b<br>3. □塗色靜心:情緒小卡 (7)                                |
| 17 | 2023-07-17<br>晚上07:00~08:50 | 心與自由 C  | 1. □舒壓冥想練習<br>2. □自由繪畫靜心C<br>3. □塗色靜心:情緒小卡(8)                                  |
| 18 | 2023-07-24<br>晚上07:00~08:50 | 看圖・讀心時光 | 1. □看圖讀心練習<br>2. □分享彼此生命經驗&祝福  |