

課程名稱 | 地水火風—照見我的內在宇宙

課程屬性 | 美學與藝術

課程編號 | 1131-1131A01

授課老師 | 莊芷凡

最高學歷 / 美國舊金山藝術學院 藝術創作碩士

相關學經歷 / 開設課程領域

- ◇ 主題式藝術靜心
- ◇ 藝術內在解讀
- ◇ 情緒能量療癒
- ◇ 靜心冥想引導
- ◇ 跨藝術創作與美學課程

Podcast 收聽 / SATI 隨心聊

現職 / Sati Creative Space 一念之光靜心空間 負責人 / 療癒師

上課時間 | 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2024年03月04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

地、水、火、風，
是構成我們物質身體最基本的四大元素特質。

而我們的每一個心念產生，也都會相應地，
瞬間影響身體內四大元素的變化。

當一個人身心狀態極佳，
代表他的四大元素處在調和平衡的狀態。

反之，一個人的身心不舒服的時候，
也一定是有相關的四大不平衡的問題。

[這堂課想告訴你]

熟悉四大元素的特質，可幫助我們清晰地辨識，
在自己的性格和身體特質之中，有哪些四大元素的特質較強？相對地，有哪些特質較弱？

讓我們可以更深入認識自己，並學會判別自己當下身心的狀況。

[我們可以]

透過地、水、火、風的冥想和繪畫靜心，

分別從身體與心的層面去靜觀探索，自己內在的四大現象及特質。

當我們對身心的四大狀態，有了基本的掌握。

將能夠幫助自己，更好地發揮個人的潛能特質，活得更加平衡而有力量。

2. 修此門課需具備什麼條件？

- 想更多認識、探索自己
- 嚮往身心能量平衡

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：

- 冥想靜心 / 讓心回到平靜穩定的能量場中，深入靜觀身體和內心。
- 靜心繪畫 / 在放鬆繪畫的心流過程中，自然地去發現自己的內在特質。
- 分享與表達 / 練習表達與聆聽，也從中更多的看見自己。

4. 如何取得學分？（評量方式）

開放的心投入課程，樂於分享。

5. 備註&推薦書目

《心靈能量—藏在身體裡的大智慧》作者：大衛·霍金斯

教材費 | 150 元

招生人數 | 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-03-04 晚上07:00~09:50	身心的四大特質 現象	1. 認識身心中的地水火風特質。 2. 繪畫遊戲：檢測自己的四大性格和身體特質
2	2024-03-11 晚上07:00~09:50	地的特質—身體	1. 地的冥想練習 2. 繪畫靜心：感知身體內的「地」特質
3	2024-03-18 晚上07:00~09:50	地的特質—身體	1. 地的冥想練習 2. 繪畫靜心：感知身體內的「地」特質
4	2024-03-25 晚上07:00~09:50	地的特質—身體	1. 地的冥想練習 2. 繪畫靜心：感知身體內的「地」特質
5	2024-04-01 晚上07:00~09:50	地的特質—心	1. 地的冥想練習 2. 繪畫靜心：靜觀探索內在「地」的性格特質
6	2024-04-08	水的特質—身體	1. 水的冥想練習

	晚上07:00~09:50		2. 繪畫靜心：感知身體內的「水」特質
7	2024-04-15 晚上07:00~09:50	水的特質—身體	1. 水的冥想練習 2. 繪畫靜心：感知身體內的「水」特質
8	2024-04-22 晚上07:00~09:50	水的特質—心	1. 水的冥想練習 2. 繪畫靜心：靜觀探索內在「水」的性格特質
9	2024-04-29 晚上07:00~09:50	地和水的相互關係	1. 四大冥想練習 2. 二人一組繪畫靜心：探索「地」和「水」特質的衝突與平衡
10	2024-05-06 晚上07:00~09:50	火的特質—身體	1. 火的冥想練習 2. 繪畫靜心：感知身體內的「火」特質
11	2024-05-13 晚上07:00~09:50	火的特質—身體	1. 火的冥想練習 2. 繪畫靜心：感知身體內的「火」特質
12	2024-05-20 晚上07:00~09:50	火的特質—心	1. 火的冥想練習 2. 繪畫靜心：靜觀探索內在「火」的性格特質
13	2024-05-27 晚上07:00~09:50	風的特質—身體	1. 風的冥想練習 2. 繪畫靜心：感知身體內的「風」特質
14	2024-06-03 晚上07:00~09:50	風的特質—身體	1. 風的冥想練習 2. 繪畫靜心：感知身體內的「風」特質
15	2024-06-17 晚上07:00~09:50	風的特質—心	1. 風的冥想練習 2. 繪畫靜心：靜觀探索內在「風」的性格特質
16	2024-06-24 晚上07:00~09:50	地水火風的相互關係	1. 四大冥想練習 2. 二人一組繪畫靜心：探索地、水、火、風特質的衝突與平衡
17	2024-07-01 晚上07:00~09:50	四大平衡	1. 四大平衡冥想練習 2. 繪畫靜心：靜心思維如何強化個人潛能特質，調度自己的四大平衡。
18	2024-07-08 晚上07:00~09:50	四大平衡	祝福與分享