

MBCT靜觀認知治療八星期課程- 重拾內在平安

透過培養專注力及自我覺察，學習跳出慣性思維及反應，有意識地以去了接納及回應當下狀態，更善巧地應對繁忙的生活中、混亂的時代裏的壓力和挑戰，培養平靜安穩的內心，善待自己。

日期:

11月11、18、25、

12月2、9、16、23、30日(五)

時間: 晚上7:15-9:30

地點: 旺角中僑商業大廈8樓

全日修習日:

12月17日(六) 上午10:00-下午5:00

報名連結:



<https://forms.gle/iXUKjdCVhYpdZSx1A>

收費: \$2800 (早鳥優惠21/10或前: \$2500)

導師: 心理輔導員 註冊社工 靜觀導師 周芷楓姑娘

對象: 期望改善身心狀態之人士、助人工作者

*完成此課程可獲發出席證書，以作報讀英國牛津靜觀中心進階/導師課程

查詢: YMCA輔導組 2332 4899
counselling@ymca.org.hk