

更正

如不想再收到此群組發出的信息,請致電郵

hong--kong-mbsr-and-mbct--group+unsubscribe@googlegroups.com

共修靜觀 互持互勉

二零一八年十月

以下聚會詳情,來自現時"<http://www.mindfulness.hk/>"的資料,之後或會有所變更。

赴會前,請到網站核實。

備注:

此聚會是為畢業生共修而設,所有修習的指示非常簡單,亦沒有設講解和探詢的環節,

因此不適合非畢業生參加。

如希望家人或朋友瞭解靜觀,可以向他們介紹"<http://mindfulness.hk/>"網站上為初學者而設的工作坊。

10月12日(星期五)晚上7時30分至9時30分

導師: 梁雅麗

地址 香港中環德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室「香港靜觀中心」

費用 全免

內容 伸展,身體掃描、靜坐、分享、祝福

對象 靜觀課程畢業生

備註 毋須報名

(為幫助出席者專心修習,中心大門將於晚上7時15分開放,至晚上8時正關上。

遲來未能進入者,敬請包容體諒,謝謝!)

10月26日(星期五)晚上7時30分至9時30分

導師: 胡美心

地址 香港中環德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室「香港靜觀中心」

費用 全免

內容 伸展,身體掃描、靜坐、分享、祝福

對象 靜觀課程畢業生

備註 毋須報名

(為幫助出席者專心修習,中心大門將於晚上7時15分開放,至晚上8時正關上。

遲來未能進入者,敬請包容體諒,謝謝!)

最新靜觀課程"<http://mindfulness.hk/cn/newest>"其他靜觀修習:

香港梅村"<http://pvfhk.org/index.php/zh/>"