

## MBSR 正念/靜觀減壓課程

將於農曆年後舉行 (19 年上半年香港地區只此一班),

日期定於 :

2 月 13 號 - 4 月 3 號一連 8 週

第一課及第八課 PM7:00-10:00

第二至七課 PM7:15-9:45

\*課前講座(免費) 2019 年 1 月 24 號 (星期四)

晚上 8:00-9:30。(正式上課前必須參加)

注\*\*曾參加 1/12 之“19 正念博覽會”之相關講座或其他合資格 MBSR 導師課程介紹會人士可以直接報名。

\*全日課程 3 月 24 全日 - 第六課後之週日 AM9:30-PM5:00。

共 10 課 30 小時, 完成 80%以上出席可獲頒發證書及享延續活動及各專業正念課程進修資格。

各項優惠 :

早鳥 : 開課前二星期報名享 95 折

二人同報同享 95 折

本中心此課程為畢業同學推介者減 200

\*每課程均有一定數量之助學金可於開課二星期前申請  
費用 : HK\$4,200 中港澳地區統一收費。

導師 : 黃耀光 美國麻省醫學院正念中心合資格導師及  
多項正念課程相關資格。

上課地址 : 九龍觀塘成業街 16 號怡生工業中心  
C 座 2 樓 C5 室。

報名電話 / Whatsapp : 6092 2954 黃小姐

