

秋日微光放映室

在森林裡；與自己重逢

走進滿月圓的山林綠意，
透過靜行五感開啟、正念呼吸、頌鉢音療與
自然創作，暫時放下日常的緊繃，
在溫柔的自然裡，
喚醒內在的覺察與創作的初心。

放慢腳步，
聽見自然
也聽見自己

- 日期 115年11月27日(五)09:30 - 12:30
- 地點 三峡滿月圓
- 對象 樂齡大學學員 (限額15名)
- 森林療癒師 雷琇琪

活動流程

時間	活動名稱	活動內容
09:20 - 09:30	集合及活動開始儀式	介紹森林療癒
09:30 - 10:00	靜行，紙窗看的森林	安靜行進，放鬆身心 觀察森林光影，打開五感
10:00 - 10:30	正念呼吸，震宇冥想	搭配精油，透過引導的冥想旅程 感受自然的能量
10:30-11:15	森林頌鉢	身體與鉢聲流動時光
11:15-11:40	燭光 me time	為自己點一盞燭光 畫下最愛的畫面
11:40-12:20	創作森林茶席	檢拾自然物創作卡片 並進行森林茶席
12:20-12:30	分享圈	分享與交流
12:30	活動結束	

報名費

~~1,000元/人~~

即日起至11月12日報名者，
即享300元優惠，優惠價700元。



報名方式

掃描 QR Code
線上報名參加

聯絡電話

02-22723568



靜行，打開五感



森林頌鉢



燭光 me time



創作森林茶席

報名費含捷運臺北大學站至滿月圓來回接駁交通

本次活動由林業及自然保育署計畫補助及台灣森林療癒學會輔導辦理