

# ~心靈SPA體驗學習營~

面對繁重工作 您是否常感身心俱疲？

心靈SPA體驗學習

在公訓處悠靜景緻蟲鳴鳥聲伴讀下

遠離無形塵囂 讓您紓壓

透過心靈層面的探索與反思 激發生命動能

優化工作生活品質



♥ 課程內容 活力養生、健心運動、願力啟動、智慧經營等

♥ 研習時間 12月26(四)、27(五)日兩天不過夜

♥ 報名時間 請於12/11前洽單位人事人員報名

**坐禪**-----幸福來自不斷領悟

在絕境處領悟放下，即得轉機；  
在順境時領悟不住，旋即昇華。



**紓壓運動**-----

活好每一天，每一天要好好活；  
疏鬆筋骨，常保健康，幸福又樂活。