



正念之間 幸福就在你身邊

慈悲心培育訓練課程(Compassion Cultivation Training)，是由美國史丹福大學設計的為期8周的課程，由經過認證的教師在世界各地授課，借鑑了心理學、神經科學和傳統禪修的見解和技術、課程整合了有科學實證的練習、互動討論和觀念講述以及日常生活應用練習，將學習付諸實踐。

課程效益：支援您的健康、幸福和福祉，減輕壓力、抑鬱和焦慮，改善與他人和世界的關係。

上課資訊

- 課程名稱：慈悲心培育訓練課程(CCT)
- 課程日期：2024年3月6日~2024年5月1日
—— 每周三下午5:30-7:30 ——
【 3/6、3/13、3/20、3/27、4/10、4/17、
4/24、5/1共八周，每周2小時。 】
- 地點：桃園市育達高中 教學大樓一樓會議室。
- 報名網址：<https://bit.ly/3GDMo8c>

師資介紹

- 講師：楊宜君老師(CCTTM™完訓講師)。
美國SIY官方認證中英文雙語講師、
MBSR MBCT MSC 多項認證教師。
- 本課程在臺灣為首次舉辦，課程費用：國際標準價美金425元(折合新臺幣約13,500元)，經主辦單位桃園市育達高中推薦參與者，可享公益免學費優惠(課程費用由桃園市育達高中贊助)。



線上報名

