

回到內在 · 關顧自己

瑜伽生活禪



很多時候我們都忙著照顧身邊的人事物，卻在忙碌中把自己遺忘。若只專注於如何做得更好，內在的平安難免會被外在不斷變化的狀況所牽引著。給予自己時間及空間，回到內在、關顧自己，當身心得到修復，我們才有更清晰的思路、更大的包容力、看到更廣的角度及發現更多可能性。

日期：2021年12月15日（星期三）

時間：上午9時30分至下午5時15分

地點：嘉道理農場暨植物園

導師：Janet Lau

語言：廣東話

費用：\$810(會員) / \$900 (非會員)

報名：於12月8日前經嘉道理農場暨植物園網頁報名

查詢：請致電 2483 7108 或電郵 natalieleung@kfbg.org 與教育部梁小姐聯絡

關於 Kadoorie Earth Programme

Kadoorie Earth Programme (KEP) 是由嘉道理農場暨植物園及其網絡的合作者和義工所創作的一個全新項目。綜合本園一直致力推動的環境保育、可持續生活及多元整體教育元素，計畫將帶來改變生命的學習體驗，讓人們與自然、自己以及互相之間從新連結；培養出在面對氣候變化，經濟不穩及其他挑戰時的那份韌性。

受幸於優秀的教育者領導下，Kadoorie Earth Programme 會帶領參加者經歷一個顛覆思想及規範的旅程，摒棄舊有帶來問題的思考模式*，以心感受新的學習及行事方法。我們邀請你一同與我們創造未來的章節，盡一己綿力為世界帶來改變。

*「我們是不能用製造問題的思考方式來解決問題。」

阿爾伯特·愛因斯坦