

靜心彩繪曼陀羅工作坊

一個晚上讓您體驗靜心與放鬆



「曼陀羅」— 是梵文"**Mandalas**"的音譯，是「輪圓」的意思，原意為聖者居處之地。亞洲修行者在參悟、冥想時，創造了這種圖像式的哲學思想語彙，然後曼陀羅便被修行人士當作沉思冥想的視覺輔助工具，以手繪或凝視的方式來追求心靈的平靜。

神奇的曼陀羅彩繪，在有條理的彩繪過程中，以自己喜愛的色彩，自在地著上顏色，能達到以下功效：

- 👉 釋放
- 👉 緩和情緒
- 👉 安定神經
- 👉 釋放憂慮與煩惱
- 👉 減輕生活緊張與壓力
- 👉 放鬆身體和頭腦
- 👉 提升創造力
- 👉 刺激腦細胞
- 👉 達到活化腦部的極致功效

西方心理學家榮格認為在內心迷惘混亂時，彩繪曼陀羅是達到恢復平衡和秩序的自然方式。

在畫畫的過程中，導師將引導你透過繪畫曼陀羅去探索自己的內心世界，學習以畫畫作自我療癒。參加者不需要有任何繪畫基礎。歡迎家長與孩子一起參與，樂在曼陀羅的彩繪中，訓練孩子的手腦協調能力、提高手部控制能力和平衡左右腦發展。

你將會完成一幅 12"x 12"的曼陀羅，並可將作品帶回家。

對象：只要你擁有以下其中一項特質，便可以馬上進入曼陀羅的世界！

- 👉 對曼陀羅充滿好奇和興趣
- 👉 希望透過繪畫來探索自我
- 👉 想要拾起畫筆，但不知從何處著手
- 👉 想尋找創意和潛能
- 👉 想要舒解壓力、放鬆身心靈
- 👉 渴望找到自我方向



日期：2010年7月15日(星期四)及2010年8月20日(星期五)

時間：晚上7-10時(3小時)

上課地點：香港銅鑼灣謝斐道482號信諾環球保險大廈24樓

費用：每位港幣288.00(包材料費；二人同行價每位港幣238.00)

好消息！合一推出暑期課程特別大放送，親子報讀可享用\$428超值優惠價！

*參加者不需要任何繪畫基礎

報名或查詢：ming@unity-edu.com 或 6150 9781 王先生

www.unity-edu.com



UNITY
EDUCATION