

1100430 茶療癒(第三梯) 學員課後反饋



對於這堂未知的課程，我是充滿好奇的。短短的時間裡，可以做到開啟自我、覺察自我及發展自我；這三杯茶有什麼神奇的魔力？！

透過喝茶的過程中，老師緩緩的帶領著三段不同境界的飲茶做療癒的冥想，的確讓我的心更加平靜，漸漸的釋放壓力，帶給我的是沉靜平和。

生活總是在一段段忙忙碌碌的步調下前進與打轉著，我們往往會忽略自己內心受傷或壓力、委屈、不如意...等等。此次藉由茶療癒的過程，真的就靠三杯茶而釋放出來。

這是一次很棒的舒壓療癒課程，誠心的推薦給需要的你。只要你願以把一天的時間留給自己。

謝謝老師及同學們