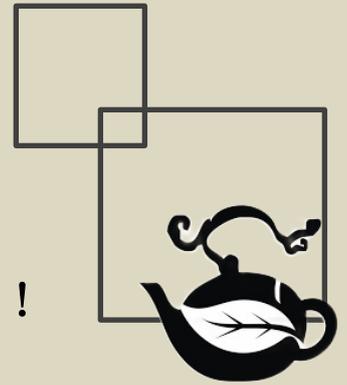


茶療癒系列課程—覺茶三昧

茶，我們都喝，人人都說懂！
但是什麼樣的茶適合你，讓你能量充滿？
要如何透過喝茶來進入你的內在，與心靈對話？
要如何透過專業的身心靈老師引導你進入深層的放鬆？

就讓覺茶三昧來幫助你開啟自我！覺察自我！發展自我！
並且進入到潛意識最深刻的那個聲音！



一堂充滿活力與能量的心靈課程，將透過老師引導與自己的內在心靈對談，讓東方的哲學之道，品茶之道不再那麼的遙不可及！

所謂覺茶三昧，就是透過「三杯茶」而引發內在的觀察從「身」「受」「心」三個面向，建立持續及穩固的覺知。也就是觀察當下的身體、感受，心識、而走向定靜平和，進而療癒我們的身、心、靈。本課程的宗旨是讓我們能夠在忙碌的生活中安靜下來，透過老師的專業引導運用品茶的工具去探索每個人的內在，並與自己對談。在對談中去面對自我，在高我的智慧中去解答及處理生活中所面臨的困境，進而療癒自己內在心靈。

本課程透過具有多年命理及哲學諮商輔導實務經驗的身、心、靈療癒師王昱婷老師親自為學員們引導，透過喝茶的香氣想像，覺察內在的自我，進而療癒內在的心靈並且運用身體的能量，學習對茶葉作自我判斷能力的檢測方法。除了選擇適合自己的茶品之外並讓在場每位學員透過喝茶，讓自己放鬆輕安，更了解自己。此課程在全然放鬆的環境下，讓大家走向身心靈的平和世界。

● 課程大綱：

1. 第一杯覺之茶 — 開啟自我

一壺埋藏在你記憶深處的茶，由老師引導同學進入自覺覺人的世界，細細品味。

2. 第二杯能量之茶 — 覺察自我

正式的來請大家喝一杯茶，品茶時，我們感受茶香、停留在嘴中「濃郁的覆香、清爽的嫩葉香」的餘韻，透過茶的能量找出最適合自己的茶，以及介紹台灣茶之品種及茶器相關知識。

3. 第三杯給自己之茶 — 發展自我

茶是靜謐的，雖無聲但細膩，總是貼心無比，給自己一盞茶的時光，優雅從容，讓人心情愉悅，這是屬於一個人的茶生活。在寧靜的時間裡，透過老師的引導和自己對話，聆聽來自內心深處的聲音。

4. 冥想祝福

透過光的冥想讓身心靈接受宇宙大愛的祝福。

