森林療癒活動體驗 -小山丘的大世界

~~ 你可聽說嗎 ？ 山丘上沒有悲傷　　你可聽說嗎 ？ 美麗就在山丘上 ~~
~~ 小小的山丘上，大大的能量藏　　寂寞孤獨最好，心的世界開展 ~~
~~ 它接住你的眼淚，沈澱你的心情　　撫慰你的不安，也叫醒愛的力量 ~~
~~ 四季風情中，置身其中就陶醉　　你來走一走，煩惱恐懼就跑走 ~~

你有多久未曾置身於大自然中，感受自己與天地萬物連結的美好 ？
來一趟"來丘”綠園，試著開啟自己與大自然的對話，一起進入五感的饗宴.

主辦人 ： 來丘野豬（Cindy Chiou）
時間 ： 1/11（1:30 ~ 4:30） ， 1/12（1:30 ~ 4:30）請擇一參加
地點 ： 芎林鄉中坑村（報名成功後，會提供集合地點）
建議 ： 著長袖/長褲，防蚊用品，若下雨請帶傘
（第二天有靜坐 /瑜珈活動，請著較寬鬆衣著）

活動安排（請選其中一場參加）

1/11		1/12	
1:30 ~2:00 30 mins	報到/分組/血壓前測 認識環境及相見歡	1:30 ~2:00 30 mins	報到/分組/血壓前測 認識環境及相見歡
2:00 3:00 60 mins	來丘綠園大地巡禮 – 聞植物萃取出來的雋永氣味 聽樹叢中及天空中鳥兒齊唱 看滿眼的綠心情自然放鬆 摸倉勁老樹樹幹感受生命	2:00 2:30 30 mins	森林歡唱 跟著吉它,用歌唱抒發情緒，療癒自己及大家
3:00 3:10 10 mins	香草茶品 以茶代酒，敬自己與萬物一杯	2:30 2:40 10 mins	香草茶品 以茶代酒,敬自己與萬物一杯
3:10 3:30 20 mins	獨處觀察感受來丘綠園 讓自己的心流湧動	2:40 3:00 20 mins	坐在森林中木屋靜坐/冥想，聆聽風吹過樹葉的聲音，感受自己在一呼一吸之間
3:30 4:00 30 mins	共同創作 – 一首即興詩或一幅大地元素創作 沒有壓力，單純的抒發與大地的連結 ，可以只是放入一片葉子	3:00 3:40 40 mins	療癒瑜珈 – 跟著呼吸,讓身體慢慢地釋放壓力、暫時忘記煩惱和恐懼與內在的平靜重新連結
4:00 4:30 30 mins	森林點心製作與分享 活動回饋 血壓後測	3:40 4:30 50 mins	森林小丸子製作與分享 活動回饋 血壓後測