

溫柔療癒日

早晨，我們先把注意力落回到自己的身體，透過螺旋舞反轉拉伸，鬆開僵硬緊繃的肌肉，同時我們也打開了潛藏在身體內各種情緒的結。下午我們以遊戲、吟唱、靜心引導的方式，學習聚焦在快樂的細胞，從身體到意識層面溫柔的善待自己。

最後，讓我們徹底的放鬆下來，頌鉢與銅鑼細緻的聲波與大自然聲響流動交會，如海浪般洗滌身心疲憊，音波調頻，回歸我們本然寧靜喜悅的狀態。

送給自己一天，
練習溫柔的療癒自己。

- 活動時間：2023/09/08 (五) 10:00-18:00
- 活動地點：集思交通部國際會議中心 五樓集會堂（台北市杭州南路一段24號）



溫柔療癒 1

10:00-12:00

打開身心的結～螺旋舞 × 結構調整

自然醒慢活祭「溫柔療癒日」第一場活動，我們邀請到長庚生物科技運動資深教練吳長泰老師帶大家跳螺旋舞，用身體慢慢的劃∞字，螺旋動作看似緩慢，能將逐漸老化的脊椎與關節一一鬆開，打通全身氣脈，鬆開身體的「結」；更能深入身體細胞記憶，釋放深層情緒，鬆開心裡的「結」，快樂會像泉水般流向你，重拾生命能量。



► 講師：吳長泰老師

超過 20 年的導引運動研習與進修資歷，擅長跆拳道、瑜伽、太極導引與太極拳等運動。任職於長庚生技身心靈轉化中心，負責螺旋拉伸、拉伸入門、健身有氧、螺旋舞、靜坐等課程教學。

溫柔療癒 2

14:00-16:00

快樂細胞

快樂細胞是動與靜之間的舞蹈。

回到「身體」，你便進入了智慧與療癒的源頭。

生命，以及我們對生命的感知都是透過移動。這個身體本身就是移動，細胞、分子、體液……，都以一種整體的方式在共舞著。

「快樂細胞」是一場身心移動的體驗式旅程，隨著兩位老師的導引，只需要放輕鬆，用一種愉悅、享受的方式來移動——移動，了解自然產生；移動，奧秘自然呈現；移動，和身體在一起，像孩子般好好地享受和自己共舞的遊戲。

► 講師簡介：



楊錦聰



吳曉艾

楊錦聰

風潮音樂 創辦人

為引領台灣非流行音樂界邁向國際的重要舵手。熱愛音樂的他，1988 年創辦了風潮音樂，成為史無前例唯一入圍六次葛萊美獎的華人唱片公司。同時也致力於音樂創作，1998 年所創作的〈櫻花雨〉感動無數海內外樂迷，成為撫慰人心的療癒經典，最新力作 2021 〈若樹〉。

成功背後的壓力，卻也使楊錦聰深陷瓶頸。於是開始向內探索，在「快樂細胞」、「蘇菲旋轉」、「葛吉夫律動」等一系列心靈體驗中，不僅找回了內在的平靜，也開啟了生命的另一個向度。

吳曉艾

PATH 身心靈中心 創辦人

2009 投入自我探索，成立身心靈中心，分享自己恢復身心平衡的各種方式。過去十多年來投入在探索身體的智慧，依循著這條路找到心靈的安定與自在。

師承體現移動（Embodied Movement）大師娜娃妮塔（Navanita）學習整合身心學的 BMC (Body-Mind Centering)、靜心等療癒方式。體現移動、生物能呼吸與靜心為目前主要工作。

溫柔療癒 3

16:30-18:00

純粹寧靜～自然聲波浴

你有多久沒有好好享受純粹寧靜放鬆的時刻？

輕輕躺下，把所有的煩惱與重量交給地板，深深的呼吸，在一呼一吸之間感受當下這個片刻。閉上雙眼，用全身去聆聽最純淨自然的聲波 SPA，當銅鑼頌鉢細緻的聲波頻率與身體共鳴，漣漪共振式的按摩，能疏通身體緊繃鬱結處，藉此重新調整、淨化、並激發身體的能量流動，打開糾結、阻塞的脈輪以及疼痛不適的部位，回復到平衡協調的狀態。

► Ashley 愛希與朋友們 | 頌鉢療癒師

原本在世界各地漂流的旅人，因為疫情回到台灣，意外開啟人生新道路，想要透過她的雙手傳遞宇宙的愛與希望。常受品牌邀請針對不同受眾設計客製化頌鉢靜心課程、也常受邀至戶外音樂祭在大自然中提供頌鉢音療、並積極投入公益活動致力讓更多人感受到頌鉢的美好。

