

## 【靈性修持：非暴力溝通及正念生活】工作坊暨靜修營

「生命不是我們活出來的，而是生命在我們之內活出！我們習慣對生命抗拒，我們越少抗拒，便越能感受生命，越能讓生命活出。」 - by Fr. Chris

重視技巧又超越技巧，著重語言又突破語言的靜修營，三位導師從靈性角度分享非暴力溝通及正念，帶領我們享受當下，放下對生命的抗拒，連結生命，活出真我。

日期：8月16-17日（五、六）

時間：第一天4pm入營，第二天5pm出營（共13小時上課時間）

地點：上水聖保祿樂靜院

導師：Fr. Chris、關俊棠神父及張仕娟（Christine）

語言：廣東話及英語（設有廣東話翻譯）

費用：\$2900（包括宿費及三餐膳食）

對象：任何對非暴力溝通及正念有興趣人士

主辦單位：正念喜悅生活

報名：<https://forms.gle/FREHMA6ybDdg88jt8>

\*成功報名者將會收到電郵或 Whatsapp 通知

查詢：

電郵：[mindfuljoyfulparenting@gmail.com](mailto:mindfuljoyfulparenting@gmail.com)

網址：[www.mjliving.com.hk](http://www.mjliving.com.hk)

詳情請瀏覽

Mindful Joyful Living 正念喜悅生活 或 Mindful Joyful Parenting 正念喜悅父母  
Facebook 專頁

導師簡介：



Fr. Chris Rajendram

- 耶穌會神父
- 國際非暴力溝通中心非暴力溝通認證培訓師
- 非暴力溝通基金會主任及創辦人



關俊棠神父

- 資深心靈教育工作者
- 香港中文大學心靈教育計劃創辦人
- 人文與心靈教育學社創辦人



張仕娟 (Christine)

- 資深正念導師、國際非暴力溝通中心非暴力溝通認證培訓師候選人
- 【正念喜悅生活】創辦人
- 《Miss Bell Bell 正念生活》等五著作
- 【正念父母】及【非暴力正念溝通】專欄作者