

Themed Workshop Timetable 主題工作坊時間表

從生活點滴到達身體能量復元 八大正念生活習慣工作坊

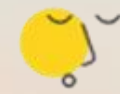
From life's little moments to restoring physical energy, join us for the eight Mindfulness Habits



飲食
Eating



呼吸
Breathing



睡眠
Sleeping



運動
Movement



靜定
Stillness



世界觀(明理)
Worldview



平衡(致中和)
Middleway



慶祝生命
Celebration of Life

3.30 SAT
3月30日 星期六

3.31 SUN
3月31日 星期日

[立即預約主題工作坊](#)

每場主題工作坊設有不同的入數限制，且數量有限，先到先得。

2024年3月7日至3月12日為優先預約時段，建議盡快進入系統預約主題工作坊進行登記。

10:00-10:30		Opening								
10:30-11:00	Athena Wong 1. 遇上正念的聲音 頻率 - 聲頻冥想	Elva Ni 6. 靜觀瑜珈	Lokin & Sammy 11. 西藏音療動禪	Wendy Kong 16. 女性芳香頌鉢慶典	Soul Pureland *22. 童言同語	Joan Chan 28. 單弦琴聲頻調息 呼吸工作坊	Alan Yum 34. 水之道	Xman Wu 40. 正念呼吸功能訓練	Beatrice Lei 46. 正念手工藝： 禪沙靜心	茶花籽 51. 春季古法食療
11:00-11:30								普		
11:30-12:00										
12:00-12:30	Derrick Tam 2. 薩滿可可 x 光語 脈輪音樂會	Martha Collard 7. Rest, Reset & Revitalise with Gongs		Rikee Lee 17. 養心午覺： 催眠引導放鬆好眠	普旭心 3. 享書：逆齡養生術： 《端粒效應》	Nelly To 29. Nelles Gemmes Crystal Healing	Ivy Cheung 35. 親子/情侶Lego傳 意工作坊	41. Garden House Parental Workshop	Kooby Lam 47. 七輪精油工作坊	Zero Chan 52. 人類圖四大類型： 如何連結生命本質
12:30-13:00				Venus Lau 12. 第三眼覺醒： 活出靈魂使命工作坊						
13:00-13:30										
13:30-14:00										
14:00-14:30	Lorna Wong 3. Flow of Life ~ 轉化式 呼吸工作坊	普 Amanda Xu 8. Vinyasa Yoga 流瑜伽 -力量與平衡工作坊		Alice Amu 18. 愛自己冥想	Gala Wong 24. 慈心音流故事分享 Part 1	Kooby Lam 30. 氫鬆排毒淨化冥想	Nora Cheung 36. 流動：從動中找回 身體智慧	42. Garden House Parental Workshop	Winni Cheung 48. 捲紙正念工作坊	茶花籽 53. 順時四季的智慧
14:30-15:00										
15:00-15:30				Jeffrey Yip 13. 意識地圖於生活的 應用工作坊						
15:30-16:00				Jasi Lau 19. Soul Dance	Gala Wong 25. 慈心音流故事分享 Part 2	Hannah Chan 31. 從易經塔羅 洞悉人性：探索 易經塔羅占卜的奧秘	Hoi Yan Minna 37. 薩滿擊鼓與療癒 體驗工作坊	Xylas Fung 3. 如何找到靈魂使命？		
16:00-16:30	Mascottist Academy 4. 刺郎& Friends 運動派對！	A Martha Collard 9. Rest, Reset & Revitalise with Gongs							Nicole Wong 49. 七色能量食物分享	普旭心 54. 時間的藝術： 星際馬雅曆
16:30-17:00				Sandra Fung 14. 創傷後的自我療癒	Anita Chiu Dzolevski 20. 聲旅啟寧	Max Shear 26. 催眠治療	Migo Kong 32. 希塔冥想療癒	Rosa Cheung 44. 愛的傳承： 覺醒家族生命力		
17:00-17:30										
17:30-18:00										
18:00-18:30	King San Lo (King) 5. 四元素之舞 Elements awakening	Alice Amu 10. 天語自然舞動冥想		Raymond Chan 21. 量子共振 觸療能量療癒基本功	蔡宗輝 (蔡Sir) 27. 認識身體經絡， 啟動自癒機能	Unique Wong 33. 瑜伽提斯伸展	Cynthia Wong 39. 透視心靈密語	Rikee Lee 45. 親子雙贏教養 工作坊	Ms fafa 50. 正念手工藝： 祝福手繪	Winni Cheung 55. 禪繞正念工作坊
18:30-19:00										



親子活動



英語授課



普通話授課

10:00-10:30	Dr Manish Plaha 56.Inner Alchemy	Kijo Lau 61.夏威夷舞蹈－與內在小孩共舞	Sammy & Lokin 66.尋找內心和平	Anita Chiu Dzolevski 71.聲旅啟寧	Soul Pureland 77.童言同語	Joan Chan 83.單弦琴聲頻調息呼吸工作坊	Alan Yum 89.水之道	Xman Wu 95.正念呼吸功能訓練	Beatrice Lei 101.正念手工藝：貝殼畫	Charlie Fong 104.以畫遇見真實的自己：心理畫工作坊
10:30-11:00	A							普		
11:00-11:30										
11:30-12:00										
12:00-12:30	Dr Manish Plaha 57.Inner Alchemy	Rikee Lee 62.養心午覺：催眠引導放鬆好眠	Alice Amu 67.天語冥想	Asti x Kakeru 72.從療癒走向創造 靈魂唱頌x 即興彈奏 靜心調頻音樂會	蔡宗輝 (蔡Sir) 78.認識身體經絡，啟動自癒機能	Wendy Kong 84.聲音儀式工作坊	Ivy Cheung 90.親子/情侶Lego傳意工作坊	Raymond Chan 96.量子共振 觸療 能量療癒基本功		Melisa Fu O'Connor 105.飲食靈糧：正念養身，悟飲悟食。
12:30-13:00	A									
13:00-13:30										Melisa Fu O'Connor 106.一口一悟：正念飲食體驗，悟飲悟食。
13:30-14:00				73.Garden House Parental Workshop	Sandra Fung 79.圓滿自己的內在小孩	Hannah Chan 85.從易經塔羅洞悉人性：探索易經塔羅占卜的奧秘	Amimi Rotten 91.不負如來不負卿？	Xylas Fung 97.如何找到靈魂使命？		
14:00-14:30	Lorna Wong 58.Flow of Life ~ 轉化式呼吸工作坊	Mascottist Academy 63.刺郎& Friends 運動派對！	Jeffrey Yip 68.意識地圖於生活的應用工作坊							
14:30-15:00										Hettina Cheng 107.極盡奢華的可可體驗
15:00-15:30										
15:30-16:00				74.Garden House Parental Workshop	Alice Amu & Clement So 80.親密關係的溝通藝術	Jasi Lau 86.Soul Dance	Nora Cheung 92.流動：從動中找回身體智慧	Rikee Lee 98.親子雙贏教養工作坊		
16:00-16:30	King San Lo (King) 59.四元素之舞 Elements awakening	Delia Leung 64.Dharma Yoga	Venus Lau 69.靈魂覺醒：探索使命與天賦工作坊						Nicole Wong 102.七色能量食物分享	
16:30-17:00				Migo Kong 75.希塔冥想療癒	Max Shear 81.前世回溯催眠治療	Nelly To 87.Nelles Gemmes Crystal Healing	Jerry Sanctus 93.靈魂漫舞	Rosa Cheung 99.愛的傳承：覺醒家族生命力		素食教煮 Ken Kwong 108.生機素食－沙爹醬拌海洋什錦
17:00-17:30										
17:30-18:00										
18:00-18:30										
18:30-19:00	Bertha So 60.源音共振	Clara Yau & Zenny Yau 65.《舞聲•舞動•舞靜》	Esther Lee 70.修行中累積財富	Kooby Lam 76.氫鬆排毒淨化冥想	Rikee Lee 82.數字人生：解讀無處不在的數字能量	Unique Wong 88.自然流動瑜伽 Vinyasa	Cynthia Wong 94.透視心靈密語	普旭心 100.享書：為天所用的智慧：《孝經》	Ms fafa 103.正念手工藝：祝福手繪	素食教煮 Ken Kwong 109.零澱粉「素菜炒河」



親子活動



英語授課



普通話授課

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
1	遇上正念的聲音頻率 - 聲頻冥想	睡眠 Sleeping	Athena Wong 正念冥想導師 企業培訓 專欄作家	在 < 遇上正念的聲音頻率 - 聲頻冥想 > 工作坊，透過水晶钵的聲頻，與你內心的頻率共振，並感受七輪平衡與淨化的力量，從而感受真正的和諧與平衡。
2	薩滿可可 x 光語脈輪音樂會	慶祝生命 Celebration of life	Derrick Tam 薩滿儀式導師 Angel Wong 光語治療師 Barry Chung 獲獎作曲家	大家將認識到[薩滿草藥·可可]，並淺嚐儀式級可可(Ceremonial Cacao)。光語是本源純粹的光、空性的聲頻，引動宇宙無極限光與愛。結合脈輪能量音樂，與每位漂亮的靈魂共震，導引滋養與祝福進入細胞。
3	Flow of Life ~ 轉化式呼吸工作坊	呼吸 Breathing	Lorna Wong 輔導心理學家 美國轉化式呼吸認證導師 認證專業績效教練	呼吸，燃點你的生命力！ <ul style="list-style-type: none"> 學習專業的呼吸療法知識和技巧。 透過多種呼吸療法的實踐，放鬆身心，釋放壓力，提升自信和喜悅。 學會在日常生活中運用呼吸技巧，改善身體功能和情緒狀態。 在專業指導下，解決生活中的問題，提升生活品質。
4	刺郎& Friends 運動派對!	運動 Movement	Mascottist Academy 2023年成立，專注於透過吉祥物進行人偶藝術教育。吉祥物在學校活動和演出中促進師生互動。刺郎及其朋友旨在為孩子們帶來歡樂"	將帶給你一系列的運動伸展和拉筋活動，讓你的身體得到伸展和放鬆。此外，我們還提供適量的帶氧運動，以提高體適能水平。我們相信學習不僅僅發生在教室裡，所以我們鼓勵大家將學習帶回生活中，並通過運動來保持身心健康。加入我們，每天都享受足夠的運動量，並保持健康的生活方式!
5	四元素之舞 Elements awakening	運動 Movement	King San Lo (King) 結合東西方理念創造獨特舞蹈風格 擁有超過十年舞蹈與武術練習經歷 積極於劇場和教育領域推廣舞蹈與身心健康	參加者能體驗四元素在身體舞動的特色，導師將會帶領參加者尋找內在最真實的律動(authentic movement)，透過動作反映出潛在內心深處的情感(dive)，亦會教授舞蹈動作表達出四元素的力量(expression)。務求參加者經歷四元素的試煉後，對自身有更深一層體會。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
6	Mindful Yoga	靜定 Stillness	倪晨曦 Elva Ni 是一位美容、瑜伽達人並擁有不同的瑜伽導師牌照，在YouTube的美妝旅遊頻道有20萬個訂閱。跟大家分享及提倡健康的生活和美容，分享積極正面的生活態度。	靜觀瑜伽結合瑜伽與正念冥想，強化身體力量、柔軟度和心靈清晰度。透過有意識的呼吸和專注力，培養心、身、靈的深度連結。這種整全的方法培養內在平靜，減輕壓力，提升整體福祉。
7	Rest, Reset & Revitalise with Gongs	睡眠 Sleeping	Martha Collard founded Asia's first meditation gong studio after leaving the corporate world. largest collection of meditation gongs in Asia. celebrated for its quality and has been featured as a hidden gem in Hong Kong.	Experience the transformative power of the meditation gong! Its soothing vibrations induce deep relaxation, stimulate circulation, and rejuvenate the body. Connect with inner peace as you transition into a lucid dream state, where healing occurs. The gong gently clears blockages, restoring harmony and leaving you feeling content, energized, and optimistic. Join us for the profound benefits of the gong bath experience!
8	Vinyasa Yoga 流瑜伽 - 力量與平衡	靜定 Stillness	Amanda Xu 全美瑜伽聯盟認證教師 國際孕產瑜伽專家 國際認證音療師	通過同步呼吸和動作，跟隨身體的能量流動。 這是一個動態的快節奏的瑜伽體位，它可以讓我們深入體式並進入心流狀態。 說明建立身體力量，找回平衡感。這一系列動作不僅喚醒我們的身體還有我們的心靈。
9	Rest, Reset & Revitalise with Gongs	睡眠 Sleeping	Martha Collard founded Asia's first meditation gong studio after leaving the corporate world. largest collection of meditation gongs in Asia. celebrated for its quality and has been featured as a hidden gem in Hong Kong.	Experience the transformative power of the meditation gong! Its soothing vibrations induce deep relaxation, stimulate circulation, and rejuvenate the body. Connect with inner peace as you transition into a lucid dream state, where healing occurs. The gong gently clears blockages, restoring harmony and leaving you feeling content, energized, and optimistic. Join us for the profound benefits of the gong bath experience!
10	天語自然舞動冥想	平衡(致中和) Middleway	Alice Amu 元始能量學AOM Energy創辦人及首席導師 心靈巡遊創辦人 元始能量催眠治療治療師	天語源自宇宙高維度的頻率，超越世間語言規範，脫離一切人類界定。Alice以謙卑無我的修行為根基，以高頻聲頻與每個人深層連結，自然無為地一起進入與自然和諧的共振，平衡萬物能量，洗滌身心靈。本節將加入自然舞動元素。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
11	西藏音療動禪	運動 Movement	<p>Lokin AKSO心靈療愈所創辦人 跨文化身心靈探索 Emptiness零點場能量專家</p> <p>Sammy 中道靜坐推廣者 靜心修煉導師 內在平靜倡導者</p>	<p>透過西藏頌钵音療通過聲音的震動與我們共振，發出的頻率，能深入身體內部從而釋放壓力調整內心，與我們的身體頻率產生共鳴。</p> <p>配合道家的禪拍養生功法，禪拍（Zen Slap）是道家禪宗中的一種修行方法。</p> <p>通過拍打身體部位的方式來引起一種警覺和覺醒的體驗，目的是通過刺激和覺察來喚起內在的覺知，讓身體律動，疏通經脈、氣脈，平衡身心。</p>
12	第三眼覺醒： 活出靈魂使命工作坊	世界觀(明理) Worldview	<p>Venus Lau 靈性導師及靈媒 17年冥想修行者 經營Youtube「靈食Soul Snack」總觀看次數達120萬</p>	<p>人生感到迷惘，你正在尋找啟發，去活出自己的價值與意義嗎？你疑惑你是誰？你為何來到地球？你的靈魂知道答案。引領你安全激活第三眼，連通高我意識，解鎖靈魂藍圖，揭曉人生使命。成為覺醒主角，啟動獨特天賦，展現社會價值！</p>
13	意識地圖於生活的 應用工作坊	世界觀(明理) Worldview	<p>Jeffrey Yip 專家級的神經語言程序學（NLP）教練 運用 NLP 幫助人們獲得成功和幸福 提升了人們的溝通、領導力和動力，從而引導有效的行為改變</p>	<p>為什麼同一個行為有人有效有人沒效？為什麼同一句說話不同人說有不同效果？為什麼吸引力法則對某些人有用有些沒有？關鍵都在於意識，意識是我們人生中吸引什麼的關鍵，DR Hawkins 給我們留下了意識地圖，但實際上意識怎樣脫變，什麼意識會帶來什麼？</p>
14	創傷後的自我療愈	世界觀(明理) Worldview	<p>Sandra Fung 蛻變教練 國際發証導師、教練及治療師 多元心理治療方法專家</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 認識到各種各樣的創傷 • 檢視你承受着的受創反應 • 理解療愈創傷的原理 • 學習自我療愈的基礎手法
15	療愈式親子理財	世界觀(明理) Worldview	<p>Esther Lee 90年畢業於理工大學 全港第一位[親子品格理財] 教育者企業培訓導師、勵志講師</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 如何利用 3 S 錢嚮教導子女處理利是錢，及其他收入？ • 為什麼白白給孩子零用錢，反而可能會害了他們？ <ul style="list-style-type: none"> • 如何在家中建立「親子勞資關係」？ • 為什麼孩子要學財經，而且愈早愈好？ <ul style="list-style-type: none"> • 如何讓小朋友學習做家务？

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
16	女性芳香頌鉢慶典	睡眠 Sleeping	Wendy Kong 國際音療學院銅鑼師 昆達利尼瑜伽導師 覺知孕育瑜伽導師	生活過多忙碌、疲憊、緊張的女人，能來學習培養陰性能量利用精油香氣，女性能量調息法等療法增強子宮的shakti女性能量，子宮淨化法能幫助規律女性生理週期，讓女性不論是在平日或是月經期間，都能讓身心享受愉悅和諧的境界，當一個更有自信與美麗的女人。讓我們帶著感恩和歡喜培養女性性能量，享受當女人。
17	養心午覺： 催眠引導放鬆好眠	睡眠 Sleeping	Rikee Lee 元始能量學 AOM Energy催眠治療師及導師 「元始能量催眠應用及NGH催眠治療師證書課程」導師 「元始能量催眠治療」治療師	午時正是陰陽交合的時候，午時小憩最能養精氣神。Rikee的深度放鬆引導，協助身體和意識同步放鬆，平靜思緒，補充元氣。
18	愛自己冥想	慶祝生命 Celebration of life	Alice Amu 元始能量學AOM Energy創辦人及首席導師 心靈巡遊創辦人 元始能量催眠治療治療師	愛自己：由無意識的錯待，到高覺知的善待。修正傷害的指令，建立滋養的新程式。愛自己，真的好簡單。隨着Alice的導引，進入宇宙一體，學習包容這個宇宙中的自己，包容自己的一切。
19	Soul Dance	慶祝生命 Celebration of life	Jasi Lau 氣功開啟接收能量的管道 生命之光能量大師及導師 阿卡西記錄解讀師	透過薩滿鼓和歌聲，與自己身體和心靈建立深刻連結。讓音樂溶入你的內心，讓身體得到放鬆和伸展！專注於心靈的愉悅！ 最後，用開心的舞步釋放不再需要的能量，讓正能量充滿你的身體！一場淨化心靈的旅程，等待著你！
20	聲旅啟寧	慶祝生命 Celebration of life	Anita Chiu Dzolevski 教授靈氣19年，香港早期的宗師級導師之一 Reiki Journey HK academy 創辦人 印度samaveda聲療學院香港分校總監	在這個工作坊裡，您將無拘無束地沉醉於水晶鉢和水晶豎琴的音樂之中，結合靈氣療愈，讓頻率的共鳴滋養您的身心靈。 我們會一同漫遊於音符的海洋，聆聽自然的和諧之聲。讓水晶的響音觸發您內在的共鳴，並帶給您身心靈上的平衡和寧靜。在這個工作坊中，您將感受到冥想的奇妙力量，並經歷純粹、深層的放鬆。
21	量子共振 觸療能量療愈基本功	呼吸 Breathing	Raymond Chan 量子共振華人協會會長 天地心慈善機構創辦人 北京可持續發展委員會理事	尋回健康之道 拆解如何自我療愈秘密 利己利他

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
22	童言同語	慶祝生命 Celebration of life	Soul Pureland 致力於透過音樂、戲劇、美術、體育和大自然等元素 培養兒童和家長的當下覺知 共創豐盛、感恩和和諧的生活。	活動糅合劇場遊戲與靜心，帶領家庭打破固有形象與模式，藉着感受自然和放下慣用語言，回歸內在，重新感受親子間的連結，共創一場真誠互信、和諧快樂的對話。
23	享書：逆齡養生術： 《端粒效應》	世界觀(明理) Worldview	普旭心 元始能量學導師 《享書》節目主持人 星際馬雅曆導師	端粒是染色體的末端，也是染色體的保護箍。諾貝爾生理醫學獎得主發現，端粒的長短控制了細胞和人體的壽命。一個小時內的書摘分享，讓你迅速了解何謂端粒及如何保護端粒，建立更健康和長壽的生活方式。
24	慈心音流故事分享 Part 1	世界觀(明理) Worldview	Gala Wong 正念禪修帶領人音樂人 阿卡西紀錄解讀師佛學實驗者 吳天力 音樂人 佛學實驗者	我們共聚一起，是山河，是音流；是一體，是個體。 Gala與天力願以慈愛的願心分享音樂和正念故事，透過唱誦、結他等不同樂器連結彼此，帶領大家連結無限慈悲與智慧的內在本質，讓心融於聲音，讓聲流帶來內在的平安與自在。
25	慈心音流故事分享 Part 2	世界觀(明理) Worldview	Gala Wong 正念禪修帶領人音樂人 阿卡西紀錄解讀師佛學實驗者 吳天力 音樂人 佛學實驗者	我們共聚一起，是山河，是音流；是一體，是個體。 Gala與天力願以慈愛的願心分享音樂和正念故事，透過唱誦、結他等不同樂器連結彼此，帶領大家連結無限慈悲與智慧的內在本質，讓心融於聲音，讓聲流帶來內在的平安與自在。
26	前世催眠： 進入靈魂深處改變	睡眠 Sleeping	Max Shear 18年臨床催眠治療師導師	身心病症的出現是源於潛意識的程式錯亂導致身體的生物系統無法正常運作。透過催眠可以找到各種症狀的「第一因」，從根本處理身心症狀。經過多年的臨床經驗，研發出一套容易掌握的前世回溯技術，並創辦4天的「前世回溯催眠治療師」證書課程，分享如何透過前世回溯重寫潛意識，創造身心平衡與健康。
27	認識身體經絡， 啟動自癒機能	世界觀(明理) Worldview	蔡宗輝 (蔡Sir) 氣功老師 手診老師 社工老師	認識身體經絡 啟動自癒機能 介紹12經絡和12穴位及一些保健知識

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
28	單弦琴聲頻調息呼吸 工作坊	呼吸 Breathing	Joan Chan 單弦琴聲頻療愈師 陰瑜珈呼吸調息導師 珠海區和澳門開埠以來第一位將單弦琴聲頻帶動到社區	單弦琴 (Monochord) 是一種聲頻樂器，今次透過雙單弦琴，將頻率穩定和連續發出泛音，隨著泛音音波不斷重組能令大家享受聲療效果，頻率可安撫情緒、其連綿不絕聲頻有助睡眠，忘卻身體的存在和穩定意識，再加上呼吸調息的配合達到療愈功能相得益彰。
29	Nelles Gemmes Crystal Healing	世界觀(明理) Worldview	Nelly To Nelles Gemmes水晶店創辦人 跨維度溝通者與冥想專家 生命與靈魂智慧傳播者	Crystal and chakra healing workshop, 人類身體與心靈的問題，全是因為脈輪失衡所致，利用水晶對七脈輪進行自我清洗，使堵塞的氣場疏通，身體與心靈的糾結能有效解開，盡快把人生課題畫上句號，更可利用水晶引領關閉的頂輪打開，擴展意識看到宇宙真相，不枉今生來到地球一趟。工作坊還會教授學員每天能學以致用的提升氣場方法，防止捲入負能量的漩渦，時刻保護滿滿正能量，生活如意順利心想事成。
30	氫鬆排毒淨化冥想	呼吸 Breathing	Kooby Lam 心靈巡遊能量精油導師 元始能量學大師 元始能量催眠治療師	氫鬆排毒淨化冥想是一種綜合了氫氣吸入、身體放鬆、排毒淨化和冥想的身心活動。通過結合這些元素，該活動旨在提供身心靈的放鬆與平衡，同時促進身體的排毒和淨化，以達到身心的健康平衡。
31	從易經塔羅洞悉人性： 探索易經塔羅占卜的 奧秘	世界觀(明理) Worldview	Hannah Chan 中西合璧修持玄學及靈性治療 十年易經塔羅經驗 同時是占卜師、身心靈導師、催眠治療師及能量療愈師	以現代方式解讀易經哲學 占卜的本質：各種占卜系統及運作方式 卦象所代表的不同人格、人生情景 現場占卜互動體驗環節 (各種人生情景：愛情/事業/財運/人際關係) 應用洞察力為個人生活中作出明智決策
32	希塔冥想療愈	睡眠 Sleeping	Migo Kong 綜合療愈法專業師 頌鉢音療與催眠療法實踐者 易經解碼與能量頻率調整師	為了讓初次接觸希塔療愈的參加者有所體驗，會結合體驗式活動及催眠來加深參加者的感受，過程中參賽者需要走動或做一些動作，讓自己更有投入感及畫面感，透過導師的聲音導航，同時結合頌鉢聲頻，導師會在過程中因應現場的能量作聲音調整及語句的引渡，從而讓參加者得到啟發及在催眠冥想的過程吸收正面的能量。
33	瑜伽提斯伸展	運動 Movement	Unique Wong 瑜伽導師 曾修讀元始能量學大師班及元始能量催眠治療師課程 NGH催眠治療師	在這個活動中，您將學習瑜伽的姿勢和提斯伸展的技巧，通過柔和流動的動作和深呼吸，促進身體的伸展和放鬆。瑜伽提斯伸展不僅有助於改善姿勢和柔軟度，還可以增加身體的平衡和力量。透過「瑜伽提斯伸展」，您將享受到身心和諧的感覺，並提升整體的健康和幸福感。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
34	水之道	平衡(致中和) Middleway	Alan Yum 雙國際認證績效教練 ACMA/BSCTA(UK) 12年靈性修行者 覺察創辦人	人生營營役役、重重覆覆、因為一直活在社會標準，別人目光之下。人要活出真正的自己，首先覺察小我的聲音，將小我的聲音弱化。 運用連結與感受感應萬物、天地、靈魂所在地，這是「心流」的狀態，維持這一種狀態由靈魂主導身體透過靈性書寫輸出「靈魂的巨響」。 這是你與靈魂重遇的感動時刻！
35	親子/情侶Lego傳意 工作坊	世界觀(明理) Worldview	Ivy Cheung "Lego Serious Play" Facilitator NGH 美國國家催眠治療師協會認證催眠治療師 ICF International Coach Federation PCC level coach	在<親子/情侶 Lego 傳意>工作坊中 透過堆砌Lego, 讓家長/情侶互相傳達內心世界，共同創造和諧喜樂，充滿愛的家。
36	流動： 從動中找回身體智慧	運動 Movement	Nora Cheung Professional Dancer of Hong Kong Dance Alliance Diploma in Dance Foundation (HKAPA) Bachelor of Science in Chemistry (HKBU)	參與者將學習如何透過動作和流動來重新連結身體的智慧。Leika將分享她的專業知識和經驗，引導參與者進行一系列的動作練習和流動練習。參與者將學會如何細緻感知身體的動態，並透過動作的自由流動來釋放壓力、調整姿勢和提升身心靈的平衡。這個活動將幫助參與者重新建立與身體的聯繫，擁抱身體的智慧，並提升身心健康的質量。
37	薩滿擊鼓與療愈 --- 體驗工作坊	運動 Movement	Hoi Yan Minna 薩滿療愈者 薩滿療愈導師 無線愛療愈者	“活出愛與真實”--- 在薩滿的擊鼓與聲音的沐浴裡，參加者可讓自己全然放鬆，感受這段薩滿療愈與薩滿旅程的體驗。參加者可帶著自己的目的(如希望接收身體層面的療愈、協助轉化當下生命的課題)，或是以一顆完全開放的心去接收。
38	靈魂漫舞	運動 Movement	Jerry Sanctus 超過20年經驗的靈性導師 心流傳訊者 高敏族，能感受及看見能量就如煙霧絲線，精準地對整全健康提供解讀和建議	靈感源自太極拳及印度舞，簡化動作取其發力原理（如對撐、寸勁）、意境（如採蓮、灑花）、氣血運行（如運氣、散氣），覺察動作的順暢度以及肌肉反應，令身體變得更輕鬆自在、情緒更穩定、整全地改善健康。
39	透視心靈密語	世界觀(明理) Worldview	Cynthia Wong 專業認可OH CARD諮詢師及講師 YACEP及IAOTH認可頌鉢療愈師 心理課程關係教練	人的外在行為被內在潛意識所帶領，生活中所遇見的問題之答案都存在於你之內。藉由心靈圖卡，連結你的內在世界，檢視身心靈狀態，以輕鬆有趣的方式尋找開啟你心靈洞見的鑰匙，照看蘊藏於你之內的心靈鏡子。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
40	正念呼吸功能訓練	呼吸 Breathing	Xman Wu 南京生化學院運動學專業畢業 10年以上個人運動指導經驗 音昱聽堂的運動康復導師，擅長武術與聲樂氣息控制	正念呼吸功能訓練是結合了中國傳統呼吸吐納訓練和西方運動神經功能性訓練的一種身體功能調整的訓練方式。通過呼吸訓練激活並調整人體神經系統，建立本體意識，再通過運動學原理的功能訓練，逐步針對性攻克人體功能性問題。
41 & 42	Garden House Parental Workshop	運動 Movement	Garden House Waldorf School Garden House offers holistic, nature-focused education for ages 1-12. Curriculum includes playful, artistic, and practical learning. Committed staff prepare students for a well-rounded future.	Waldorf education celebrates each child's uniqueness, fostering holistic development through a blend of academic, artistic, and practical activities. The curriculum emphasizes imaginative play, hands-on learning, and artistic creation, encouraging creativity, critical thinking, and problem-solving. Nature and outdoor experiences are integral, reinforcing children's connection to the environment. This approach aims to create self-confident, socially aware individuals ready for a dynamic future.
43	如何找到靈魂使命?	平衡(致中和) Middleway	Xylas Fung 能量治療師及導師 心理(催眠)治療師 星際種子學院創辦人	靈魂使命是我們內在的呼喚和驅動，是我們的靈魂所熱衷於的事情。在這個工作坊中，你不但會找到你的靈魂使命，導師更會帶領大家進行一個特別的冥想，幫助大家找到當下如何活出靈魂使命的出發點，開啟我們的使命和天賦。
44	愛的傳承： 覺醒家族生命力	平衡(致中和) Middleway	Rosa Cheung 以家庭系統排列及潛意識整合技術 為客戶清除潛意識、靈魂、家族系統中的負能量 正面吸引創造生命的豐盛	通過冥想，感恩先祖們的付出，喚醒我們內在與生俱來的生命力與愛，繼續在家庭和社會中的充當重要角色。透過這工作坊，接收源自於家族祖先的生命源動力，學會如何將這份愛與智慧傳承，為自己和家族注入力量和幸福。
45	親子雙贏教養工作坊	平衡(致中和) Middleway	Rikee Lee 元始能量學 AOM Energy催眠治療師及導師 「元始能量催眠應用及NGH催眠治療師證書課程」導師 「元始能量催眠治療」治療師	<p>深化親子間的理解與溝通，建立雙贏關係。</p> <p>內容涵蓋：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 瞭解孩子是父母情感的反映。 • 學習如何成為孩子的「朋友」。 • 培養優秀的聆聽能力，增強親子互動的受歡迎度。 • 過實際練習，提升解決問題的能力，實現家庭和諧。 • 透過實際案例分析，讓理論知識落地應用。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
46	正念手工藝：禪沙靜心	靜定 Stillness	Beatrice Lei 現職大專教師 演藝學院項目管理畢業生 曾修讀元始能量學大師班及元始能量催眠治療師課程	一種以沙盤創作為主的活動，旨在通過創作過程達到禪定的狀態。在這個活動中，參與者將使用沙子、石頭和其他自然元素，在特定的盤面上創造出平靜、和諧的景觀，並藉此培養內心的平靜與集中。
47	七輪精油工作坊	慶祝生命 Celebration of life	Kooby Lam 心靈巡遊能量精油導師 元始能量學大師 元始能量催眠治療師	七輪精油工作坊是一個專為尋求身心靈平衡和能量調和的人們而設計的活動。在這個工作坊中，參與者將探索七個主要能量輪（也稱為七輪或脈輪），並學習如何運用精油的力量來平衡、激活和提升這些能量中心。
48	捲紙正念工作坊	呼吸 Breathing	Winni Cheung 禪繞畫，捲紙，招絲琺瑯正念工作坊導師 曾修讀元始能量學大師班及元始能量催眠治療師課程 慈善機構心靈力量理事	只需要一枝筆就能夠創作，任何人都能易學易懂。 透過研習禪繞藝術，可與內在心靈溝通，學習用更佳方式善待自己。
49	七色能量食物分享	飲食 Eating	Nicole Wong 馬來西亞華僑 香港品牌Nicole's Kitchen創辦人 法式料理廚師	彩虹食療養生又美味，分享每種顏色都有不同的能量和功效，如何搭配才能事半功倍？ 如何知道自己需要什麼顏色的食物呢？Nicole會和大家分享彩虹食療，學生可以品嚐為大家準備的彩虹美食小點心。
50	正念手工藝：祝福手繪	慶祝生命 Celebration of life	Miss fafa 香港中文大學教育碩士及文學士（主修中文） 考獲美國國家催眠師公會(NGH) 催眠治療師及發證導師資格 曾修讀元始能量學大師班及元始能量催眠治療師課程	以Blessive Brush為基礎，學習繪字藝術並融入祝福與感恩。透過這個班，小朋友將學習正念和感恩的概念，並進入平靜放鬆的狀態。透過文字創作和繪字，培養覺察力和專注力，同時表達內心感受和祝福。 這個班讓小朋友以童心繪字，透過特殊筆具創造美麗藝術，體驗文字的力量和表達愛與感恩的方式。 這是一個豐富的體驗，讓小朋友在創作中找到喜悅和平靜。

主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
51 春季古法食療	飲食 Eating	茶花籽 鄉師自然學校素食總廚 Club-O料理導師 參與嶺南大學的項目 - 婦女研究	跟隨自然節氣養生，是古人的智慧。在現代快節奏中，融合這股智慧，怡養身心，無需外求。探討如何在日常生活中實踐養生，食材要天然，方法要傳統。給我一些時間，讓我分享如何藉由真食、真法、真自然，透過飲食與生活習慣，輕鬆走上養生之道。這春天，讓我們一同開始順時養生之旅。
52 人類圖四大類型： 如何連結生命本質	慶祝生命 Celebration of life	Zero Chan 元始能量與塔羅牌 人類圖商業諮詢 心靈力量幹事	透過學習和探索人類圖中的四大類型（顯示者、生產者、投射者、反映者），參與者將了解自己的核心特質並學會與他人建立更深層的連結。這個活動提供了一個探索自我和他人的平台，幫助參與者發現自己生命的本質和尊重他人的特質。通過「人類圖四大類型」活動，您將啟發更深的自我認識和人際關係的增進。
53 順時四季的智慧	飲食 Eating	茶花籽 鄉師自然學校素食總廚 Club-O料理導師 參與嶺南大學的項目 - 婦女研究	跟隨自然節氣養生，是古人的智慧。在現代快節奏中，融合這股智慧，怡養身心，無需外求。探討如何在日常生活中實踐養生，食材要天然，方法要傳統。給我一些時間，讓我分享如何藉由真食、真法、真自然，透過飲食與生活習慣，輕鬆走上養生之道。這春天，讓我們一同開始順時養生之旅。
54 時間的藝術： 星際馬雅曆	慶祝生命 Celebration of life	普旭心 元始能量學導師 《享書》節目主持人 星際馬雅曆導師	星際馬雅13月亮曆是連結宇宙韻律，回歸自然時間的曆法。一小時的工作坊，淺談現代時間與星際馬雅13月亮曆的時間觀，時間系統如何影響我們的心智，而這個系統又會如何協助人回歸和諧之道。
55 禪繞正念工作坊	靜定 Stillness	Winni Cheung 禪繞畫，捲紙，招絲琺瑯正念工作坊導師 曾修讀元始能量學大師班及元始能量催眠治療師課程 慈善機構心靈力量理事	只需要一枝筆就能夠創作，任何人都能易學易懂。透過研習禪繞藝術，可與內在心靈溝通，學習用更佳方式善待自己。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
56 & 57	Inner Alchemy	靜定 Stillness	Dr. Manish Plaha medical doctor with a passion for holistic wellbeing, integrating traditional and holistic medicine in his practice. emphasizes embodiment and harmonizing the human energy field through meditation for improved mental, physical and emotional health.	Dr. Plaha has developed an innovative approach to wellness, known as Inner Alchemy, which blends unique breath work, intuitive movement, and energetic meditations to facilitate profound transformation. Through this program, he helps individuals tap into their inner wisdom, unleash their full potential, and cultivate a sense of inner peace and balance.
58	Flow of Life ~ 轉化式呼吸工作坊	呼吸 Breathing	Lorna Wong 輔導心理學家 美國轉化式呼吸認證導師 認證專業績效教練	<p>呼吸，燃點你的生命力！</p> <ul style="list-style-type: none"> 學習專業的呼吸療法知識和技巧。 透過多種呼吸療法的實踐，放鬆身心，釋放壓力，提升自信和喜悅。 學會在日常生活中運用呼吸技巧，改善身體功能和情緒狀態。 在專業指導下，解決生活中的問題，提升生活品質。
59	四元素之舞 Elements awakening	運動 Movement	King San Lo (King) 結合東西方理念創造獨特舞蹈風格 擁有超過十年舞蹈與武術練習經歷 積極於劇場和教育領域推廣舞蹈與身心健康"	參加者能體驗四元素在身體舞動的特色，導師將會帶領參加者尋找內在最真實的律動(authentic movement)，透過動作反映出潛在內心深處的情感(dive)，亦會教授舞蹈動作表達出四元素的力量(expression)。務求參加者經歷四元素的試煉後，對自身有更深一層體會。
60	源音共振	呼吸 Breathing	Bertha So 臼井靈氣大師級 BLU-e energy healing level 3 歐洲聲音治療帶領者Hans de Back的直傳弟子	使用不同的聲音，引起身體、空間與參加者的粒子共振，啟動「集體」共振頻率，以集體意識振頻讓細胞及分子重組，讓你可以深層放鬆，舒緩壓力、焦慮、緊張，減輕負面情緒，改善失眠，促進血液循環。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
61	夏威夷舞 – 與內在小孩玩耍	運動 Movement	Kijo Lau 早年開始醉心音樂及舞蹈 教授並踏足各大表演場地作演出 於踏上薩滿式修行後揉合兩者作療愈心靈良藥	從哪時開始小孩急著成為大人, 大人卻因為各種原因忘掉了自己也需要玩耍? 不論年齡, 我們都有小孩的面向, 也需要照顧內在小孩。 我們一起透過夏威夷舞與內在小孩玩耍, 重拾對世界的好奇, 發掘美麗的風景。
62	養心午覺: 催眠引導放鬆好眠	睡眠 Sleeping	Rikee Lee 元始能量學 AOM Energy催眠治療師及導師 「元始能量催眠應用及NGH催眠治療師證書課程」導師 「元始能量催眠治療」治療師	午時正是陰陽交合的時候, 午時小憩最能養精氣神。 Rikee的深度放鬆引導, 協助身體和意識同步放鬆, 平靜思緒, 補充元氣。
63	刺郎& Friends 運動派對!	運動 Movement	Mascottist Academy 2023年成立, 專注於透過吉祥物進行人偶藝術教育。 吉祥物在學校活動和演出中促進師生互動。 刺郎及其朋友旨在為孩子們帶來歡樂"	將帶給你一系列的運動伸展和拉筋活動, 讓你的身體得到伸展和放鬆。此外, 我們還提供適量的帶氧運動, 以提高體適能水平。我們相信學習不僅僅發生在教室裡, 所以我們鼓勵大家將學習帶回生活中, 並通過運動來保持身心健康。加入我們, 每天都享受足夠的運動量, 並保持健康的生活方式!
64	Dharma Yoga	運動 Movement	Delia Leung Nike瑜伽形象代言人及訓練導師 身心靈中心One O Eight 創辦人 倫敦大學心理學士, 香港大學佛學碩士學位畢業	達摩瑜伽 (Dharma Yoga) 是由瑜伽傳奇人物Sri Dharma Mittra所創立的一種優雅、易於接觸但具有挑戰性的瑜伽形式。這奉獻性 (Bhakti) 的練習融合了道德規則 (Yama) 和瑜伽觀察(Niyama) 這兩型式, 並著重良好的健康、清晰的思緒和善良的心靈。 通過進行不同系列的體位法, 我們被鼓勵向內探索, 以冥想和靈性的方式深入地練習。
65	《舞聲•舞動•舞靜》	運動 Movement	Zenny Yau <CosmicOm>創辦人 源性高級能量調頻師 正念靜觀導師 Clara Yau Flow Dance<氣游舞律>創辦人 源性高級能量調頻師 身心靈企業培訓	活動旨在通過開啟七輪, 讓愛的能量在參與者之間流動。通過呼吸、心律頌唱、頻率律動、氣游舞律、禪遊漫步和靜心, 參與者可以探索並共振身體的能量。同時, 他們也釋放和表達自己, 從而獲得心靈的平衡和和諧。 活動還包括脈輪的激活和動靜平衡的練習, 以及禪遊漫步的體驗, 讓參與者能夠平靜安穩地享受當下的美好。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
66	尋找內心和平	平衡(致中和) Middleway	Sammy Lee 中道靜坐推廣者 靜心修煉導師 內在平靜倡導者 Lokin AKSO心靈療愈所創辦人 跨文化身心靈探索 Emptiness零點場能量專家	中道靜坐由泰國法身寺推廣已逾100年歷史，在泰國是最廣泛的打坐法門，跨越宗教地域，簡單易學，特點是放鬆、舒服、自在，讓人快速進入深層的入靜狀態，達到靜中生慧，獲得內在的喜悅與智慧。
67	天語冥想	平衡(致中和) Middleway	Alice Amu 元始能量學AOM Energy創辦人及首席導師 心靈巡遊創辦人 元始能量催眠治療治療師	天語源自宇宙高維度的頻率，超越世間語言規範，脫離一切人類界定。Alice以謙卑無我的修行為根基，以高頻聲頻與每個人深層連結，自然無為地一起進入與自然和諧的共振，平衡萬物能量，洗滌身心靈。
68	意識地圖於生活的應用	世界觀(明理) Worldview	Jeffrey Yip 專家級的神經語言程序學 (NLP) 教練 運用 NLP 幫助人們獲得成功和幸福 提升了人們的溝通、領導力和動力，從而引導有效的行為改變	為什麼同一個行為有人有效有人沒效？為什麼同一句說話不同人說有不同效果？為什麼吸引力法則對某些人有用有些沒有？關鍵都在於意識，意識是我們人生中吸引什麼的關鍵，DR Hawkins 給我們留下了意識地圖，但實際上意識怎樣脫變，什麼意識會帶來什麼？
69	靈魂覺醒： 探索使命與天賦	平衡(致中和) Middleway	Venus Lau 靈性導師及靈媒 17年冥想修行者 經營Youtube「靈食Soul Snack」總觀看次數達120萬	11:11，你經常看見天使數字嗎？你因為人生課題，而開始好奇靈性嗎？你的覺醒，包含重大意義！現場以獨特的測試和集體占卜，了解你的星際來源，找到你的靈魂家族，探索你獨有的天賦，確立你的使命方向！
70	修行中累積財富	世界觀(明理) Worldview	Esther Lee 90年畢業於理工大學 全港第一位[親子品格理財] 教育者企業培訓導師、勵志講師	大部份人將修行及致富分開，返教堂或佛堂，學股票或投資，是貪污案件事。但是，有什麼比[從修行中致富，從致富中修行]更不方便呢？又有甚麼地方比在香港更好呢？如何做到呢？如何開始？用甚麼法門呢？吸引力法則？

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
71	聲旅啟寧	慶祝生命 Celebration of life	Anita Chiu Dzolevski 教授靈氣19年，香港早期的宗師級導師之一 Reiki Journey HK academy 創辦人 印度samaveda聲療學院香港分校總監	在這個工作坊裡，您將無拘無束地沉醉於水晶鉢和水晶豎琴的音樂之中， 結合靈氣療愈，讓頻率的共鳴滋養您的身心靈。 我們會一同漫遊於音符的海洋，聆聽自然的和諧之聲。讓水晶的響音觸發您內在的共鳴， 並帶給您身心靈上的平衡和寧靜。在這個工作坊中，您將感受到冥想的奇妙力量，並經歷純粹、深層的放鬆。
72	從療愈走向創造 靈魂唱頌×即興彈奏 靜心調頻音樂會	慶祝生命 Celebration of life	Asti 靈魂唱頌 蛻變桌遊導遊 塔羅心靈解讀 KK 民族樂手（空靈鼓、卡林巴琴、康特勒琴） 國際認可OH卡專業啓進師 賽斯心法修行者	這場音樂會結合了心靈領悟和豐富創造力，融合靈魂唱頌和即興彈奏，讓參加者體驗心流狀態下的高頻樂韻。 展開一場聲音淨化之旅，幫助心靈調頻，達到平安喜悅的狀態，啟發天生的創造力和潛能。
73& 74	Garden House Parental Workshop	運動 Movement	Garden House Waldorf School Garden House offers holistic, nature-focused education for ages 1-12. Curriculum includes playful, artistic, and practical learning. Committed staff prepare students for a well-rounded future.	Waldorf education celebrates each child's uniqueness, fostering holistic development through a blend of academic, artistic, and practical activities. The curriculum emphasizes imaginative play, hands-on learning, and artistic creation, encouraging creativity, critical thinking, and problem-solving. Nature and outdoor experiences are integral, reinforcing children's connection to the environment. This approach aims to create self-confident, socially aware individuals ready for a dynamic future.
75	希塔冥想療愈	世界觀(明理) Worldview	Migo Kong 綜合療愈法專業師 頌鉢音療與催眠療法實踐者 易經解碼與能量頻率調整師	為了讓初次接觸希塔療愈的參加者有所體驗，會結合體驗式活動及催眠來加深參加者的感受， 過程中參賽者需要走動或做一些動作，讓自己更有投入感及畫面感，透過導師的聲音導航， 同時結合頌鉢聲頻，導師會在過程中因應現場的能量作聲音調整及語句的引渡， 從而讓參加者得到啟發及在催眠冥想的過程吸收正面的能量。
76	氫鬆排毒淨化冥想	呼吸 Breathing	Kooby Lam 心靈巡遊能量精油導師 元始能量學大師 元始能量催眠治療師	氫鬆排毒淨化冥想是一種綜合了氫氣吸入、身體放鬆、排毒淨化和冥想的身心活動。 通過結合這些元素，該活動旨在提供身心靈的放鬆與平衡，同時促進身體的排毒和淨化，以達到身心的健康平衡。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
77	童言同語	慶祝生命 Celebration of life	Soul Pureland 致力於透過音樂、戲劇、美術、體育和大自然等元素 培養兒童和家長的當下覺知 共創豐盛、感恩和和諧的生活。	活動糅合劇場遊戲與靜心，帶領家庭打破固有形象與模式，藉着感受自然和放下慣用語言，回歸內在，重新感受親子間的連結，共創一場真誠互信、和諧快樂的對話。
78	認識身體經絡， 啟動自癒機能	世界觀(明理) Worldview	蔡宗輝 (蔡Sir) 氣功老師 手診老師 社工老師	認識身體經絡 啟動自癒機能 介紹12經絡和12穴位及一些保健知識
79	圓滿自己的內在小孩	世界觀(明理) Worldview	Sandra Fung 蛻變教練 國際發証導師、教練及治療師 多元心理治療方法專家	<ul style="list-style-type: none"> 了解「內在小孩」的特質 檢視一直在等待你的內在小孩 學習照顧內在小孩的方法 連結自己的內在小孩
80	親密關係的溝通藝術	平衡(致中和) Middleway	Alice Amu 元始能量學AOM Energy創辦人及首席導師 心靈巡遊創辦人 元始能量催眠治療治療師 Clement So 心靈巡遊導師 曾修讀元始能量學大師班及 元始能量催眠治療師課程	在任何關係，有效溝通都是不可或缺。經營親密關係，良好的溝通更是關係的基礎。Alice和Clement在這節工作坊中，將分享他們行之有效的「愛語」(Love Language)，了解「愛語」如何能拉近及鞏固彼此關係，甚至能改變一段關係。
81	前世回溯催眠治療	睡眠 Sleeping	Max Shear 18年臨床催眠治療師導師	身心病症的出現是源於潛意識的程式錯亂導致身體的生物系統無法正常運作。透過催眠可以找到各種症狀的「第一因」，從根本處理身心症狀。經過多年的臨床經驗，研發出一套容易掌握的前世回溯技術，並創辦4天的「前世回溯催眠治療師」證書課程，分享如何透過前世回溯重寫潛意識，創造身心平衡與健康。
82	數字人生：解讀 無處不在的數字能量	慶祝生命 Celebration of life	Rikee Lee 元始能量學 AOM Energy催眠治療師及導師 「元始能量催眠應用及NGH催眠治療師證書課程」導師 「元始能量催眠治療」治療師	讓參與者通過數字的學習和應用，了解自己和周圍的世界的關係，在人生的每一階段中找到指引和啟示，從而達到內在和外在和諧與平衡。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
83	單弦琴聲頻調息呼吸工作坊	呼吸 Breathing	Joan Chan 單弦琴聲頻療愈師 陰瑜珈呼吸調息導師 珠海區和澳門開埠以來第一位將單弦琴聲頻帶動到社區	單弦琴 (Monochord) 是一種聲頻樂器，今次透過雙單弦琴，將頻率穩定和連續發出泛音，隨著泛音音波不斷重組能令大家享受聲療效果，頻率可安撫情緒、其連綿不絕聲頻有助睡眠，忘卻身體的存在和穩定意識，再加上呼吸調息的配合達到療愈功能相得益彰。
84	聲音儀式工作坊	睡眠 Sleeping	Wendy Kong 國際音療學院銅鑼師 昆達利尼瑜珈導師 覺知孕育瑜珈導師	透過樂器、你的聲音以及歌曲，探索你對地球、水、火、空氣的理解和關係。深入瞭解與自己和聲音的交流。
85	從易經塔羅洞悉人性：探索易經塔羅占卜的奧秘	世界觀(明理) Worldview	Hannah Chan 中西合璧修持玄學及靈性治療 十年易經塔羅經驗 同時是占卜師、身心靈導師、催眠治療師及能量療愈師	以現代方式解讀易經哲學 占卜的本質：各種占卜系統及運作方式 卦象所代表的不同人格、人生情景 現場占卜互動體驗環節（各種人生情景：愛情/事業/財運/人際關係） 應用洞察力為個人生活中作出明智決策
86	Soul Dance	慶祝生命 Celebration of life	Jasi Lau 氣功開啟接收能量的管道 生命之光能量大師及導師 阿卡西記錄解讀師	透過薩滿鼓和歌聲，與自己身體和心靈建立深刻連結。讓音樂溶入你的內心，讓身體得到放鬆和伸展！專注於心靈的愉悅！最後，用開心的舞步釋放不再需要的能量，讓正能量充滿你的身體！ 一場淨化心靈的旅程，等待著你！
87	Nelles Gemmes Crystal Healing	世界觀(明理) Worldview	Nelly To Nelles Gemmes水晶店創辦人 跨維度溝通者與冥想專家 生命與靈魂智慧傳播者	Crystal and chakra healing workshop, 人類身體與心靈的問題，全是因為脈輪失衡所致，利用水晶對七脈輪進行自我清洗，使堵塞的氣場疏通，身體與心靈的糾結能有效解開，盡快把人生課題畫上句號，更可利用水晶引領關閉的頂輪打開，擴展意識看到宇宙真相，不枉今生來到地球一趟。工作坊還會教授學員每天能學以致用的提升氣場方法，防止捲入負能量的漩渦，時刻保護滿滿正能量，生活如意順利心想事成。
88	自然流動瑜珈 Vinyasa	運動 Movement	Unique Wong 瑜珈導師 曾修讀元始能量學大師班及元始能量催眠治療師課程 NGH催眠治療師	以自然元素和動物的優雅姿態為基礎，結合瑜珈的呼吸和流動動作，創造出一個流暢而自然的瑜珈體驗。這個活動融合了身體的柔軟度、力量和平靜心境的目標，讓您在環境中感受到大自然的能量和平衡。透過「自然流動瑜珈」，您將與自然和諧共舞，同時提升身心靈的健康和連結。 這是一個療愈、充滿樂趣和自我發現的活動。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
89	水之道	平衡(致中和) Middleway	Alan Yum 雙國際認證績效教練 ACMA/BSCTA(UK) 12年靈性修行者 覺察創辦人	人生營營役役、重重覆覆、因為一直活在社會標準，別人目光之下。人要活出真正的自己，首先覺察小我的聲音，將小我的聲音弱化。 運用連結與感受感應萬物、天地、靈魂所在地，這是「心流」的狀態，維持這一種狀態由靈魂主導身體透過靈性書寫輸出「靈魂的巨響」。 這是你與靈魂重遇的感動時刻！
90	親子/情侶Lego傳意 工作坊	世界觀(明理) Worldview	Ivy Cheung "Lego Serious Play" Facilitator NGH 美國國家催眠治療師協會認證催眠治療師 ICF International Coach Federation PCC level coach	在<親子/情侶 Lego 傳意>工作坊中 透過堆砌Lego，讓家長/情侶互相傳達內心世界，共同創造和諧喜樂，充滿愛的家。
91	不負如來不負卿?	平衡(致中和) Middleway	米 963 (Kuromi) YouTube上面戴紅鼻講佛法那個 手碟樂手，佛弟子 望與眾生一同離苦得樂 不是黑道，也不是出家人(暫時)	我們分手的原因只會有兩個：死亡，或者出家 兩名一同皈依的佛弟子分享如何在無常中好好同修，相知相愛。 「世間安得兩全法，不負如來不負卿。」——六世達賴倉央嘉措的詩句
92	流動： 從動中找回身體智慧	運動 Movement	Nora Cheung Professional Dancer of Hong Kong Dance Alliance Diploma in Dance Foundation (HKAPA) Bachelor of Science in Chemistry (HKBU)	參與者將學習如何透過動作和流動來重新連結身體的智慧。Leika將分享她的專業知識和經驗，引導參與者進行一系列的動作練習和流動練習。參與者將學會如何細緻感知身體的動態，並透過動作的自由流動來釋放壓力、調整姿勢和提升身心靈的平衡。這個活動將幫助參與者重新建立與身體的聯繫，擁抱身體的智慧，並提升身心健康的質量。
93	靈魂漫舞	運動 Movement	Jerry Sanctus 超過20年經驗的靈性導師 心流傳訊者 高敏族，能感受及看見能量就如煙霧絲線，精準地對整全健康提供解讀和建議	靈感源自太極拳及印度舞，簡化動作取其發力原理（如對撐、寸勁）、意境（如採蓮、灑花）、 氣血運行（如運氣、散氣），覺察動作的順暢度以及肌肉反應，令身體變得更輕鬆自在、 情緒更穩定、整全地改善健康。
94	透視心靈密語	世界觀(明理) Worldview	Cynthia Wong 專業認可OH CARD諮詢師及講師 YACEP及IAOTH認可頌鉢療癒師 心理課程關係教練	人的外在行為被內在潛意識所帶領，生活中所遇見的問題之答案都存在於你之內。 藉由心靈圖卡，連結你的內在世界，檢視身心靈狀態，以輕鬆有趣的方式尋找開啟你心靈洞見的鑰匙， 照看蘊藏於你之內的心靈鏡子。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
95	正念呼吸功能訓練	呼吸 Breathing	Xman Wu 南京生化學院運動學專業畢業 10年以上個人運動指導經驗 音昱聽堂的運動康復導師，擅長武術與聲樂氣息控制	正念呼吸功能訓練是結合了中國傳統呼吸吐納訓練和西方運動神經功能性訓練的一種身體功能調整的訓練方式。 通過呼吸訓練激活並調整人體神經系統，建立本體意識， 再通過運動學原理的功能訓練，逐步針對性攻克人體功能性問題。
96	量子共振 觸療能量療愈基本功	呼吸 Breathing	Raymond Chan 量子共振華人協會會長 天地心慈善機構創辦人 北京可持續發展委員會理事	尋回健康之道 拆解如何自我療愈秘密 利己利他
97	如何找到靈魂使命?	平衡(致中和) Middleway	Xylas Fung 能量治療師及導師 心理(催眠)治療師 星際種子學院創辦人	靈魂使命是我們內在的呼喚和驅動，是我們的靈魂所熱衷於的事情。 在這個工作坊中，你不但會找到你的靈魂使命，導師更會帶領大家進行一個特別的冥想， 幫助大家找到當下如何活出靈魂使命的出發點，開啟我們的使命和天賦。
98	親子雙贏教養 工作坊	呼吸 Breathing	Rikee Lee 元始能量學 AOM Energy催眠治療師及導師 「元始能量催眠應用及NGH催眠治療師證書課程」導師 「元始能量催眠治療」治療師	深化親子間的理解與溝通，建立雙贏關係。 內容涵蓋： <ul style="list-style-type: none"> • 瞭解孩子是父母情感的反映。 • 學習如何成為孩子的「朋友」。 • 培養優秀的聆聽能力，增強親子互動的受歡迎度。 • 過實際練習，提升解決問題的能力，實現家庭和諧。 • 透過實際案例分析，讓理論知識落地應用。
99	愛的傳承： 覺醒家族生命力	平衡(致中和) Middleway	Rosa Cheung 以家庭系統排列及潛意識整合技術 為客戶清除潛意識、靈魂、家族系統中的負能量 正面吸引創造生命的豐盛	通過冥想，感恩先祖們的付出，喚醒我們內在與生俱來的生命力與愛，繼續在家庭和社會中的充當重要角色。 透過這工作坊，接收源自於家族祖先的生命源動力， 學會如何將這份愛與智慧傳承，為自己和家族注入力量和幸福。
100	享書：為天所用的智慧 《孝經》	世界觀(明理) Worldview	普旭心 元始能量學導師 《享書》節目主持人 星際馬雅曆導師	百行以「孝」為先。《孝經》是儒家講授孝道的書。細讀《孝經》，當中不只講孝順父母，修身齊家治國平天下的智慧，都可植根於「孝」道。一小時的講座中分享《孝經》中的世界觀，從「孝」自然而然地進入為天所用。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
101	正念手工藝： 貝殼畫	靜定 Stillness	Beatrice Lei 現職大專教師 演藝學院項目管理畢業生 曾修讀元始能量學大師班及元始能量催眠治療師課程	參與者以觀察、專注投入創作，培養當下覺察及內在連結。活動帶來放鬆、平靜，啟發創造力與情感表達。透過參與，您將體驗獨特創作樂趣，並進一步培養正念能力，感受內心平衡與寧靜。貝殼畫成為一種媒介，讓您透過觸摸、選擇貝殼，以及創造獨特圖案，連結身心靈，獲得療愈與啟發。這個活動都能讓您深入探索自我，並在創作中找到喜悅與平靜。活動都能讓您深入探索自我，並在創作中找到喜悅與平靜。
102	七色能量食物分享	飲食 Eating	Nicole Wong 馬來西亞華僑 香港品牌Nicole's Kitchen創辦人 法式料理廚師	彩虹食療養生又美味，分享每種顏色都有不同的能量和功效，如何搭配才能事半功倍？如何知道自己需要什麼顏色的食物呢？Nicole會和大家分享彩虹食療，學生可以品嚐為大家準備的彩虹美食小點心。
103	正念手工藝： 祝福手繪	慶祝生命 Celebration of life	Miss fafa 香港中文大學教育碩士及文學士（主修中文） 考獲美國國家催眠師公會(NGH) 催眠治療師及發證導師資格 曾修讀元始能量學大師班及元始能量催眠治療師課程	以Blessive Brush為基礎，學習繪字藝術並融入祝福與感恩。透過這個班，小朋友將學習正念和感恩的概念，並進入平靜放鬆的狀態。透過文字創作和繪字，培養覺察力和專注力，同時表達內心感受和祝福。這個班讓小朋友以童心繪字，透過特殊筆具創造美麗藝術，體驗文字的力量和表達愛與感恩的方式。這是一個豐富的體驗，讓小朋友在創作中找到喜悅和平靜。
104	以畫遇見真實的自己： 心理畫工作坊	靜定 Stillness	Charlie Fong 心理學碩士畢業的設計師 動物溝通和阿卡西解讀 靈性、心理、輔導兼修的奴才專用心靈療愈師	一支筆、一張紙，就能窺探潛意識的祕密！ 心理畫分析絕不只限於屋樹人，潛意識比我們要誠實得多， 夠勇敢就能透過一幅畫來一場最深入的內心對話，療愈被遺落在心靈黑房的內在小孩。

主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
105 飲食靈糧： 正念養身， 悟飲悟食。	飲食 Eating	Melisa Fu O'Connor 將現代科學與古代療法相結合 營養師、基因組學碩士 昆達里尼瑜伽導師、聲頻治療師、國家高級茶道養生師	這次初體驗包括： <ul style="list-style-type: none"> 先探討飲食如何滋養我們的人生 再學習簡單正念冥想對飢餓與滿足感產生深入的覺知 坐下來慢慢品味學習如何優雅進食
106 一口一悟： 正念飲食體驗， 悟飲悟食。	飲食 Eating	Melisa Fu O'Connor 將現代科學與古代療法相結合 營養師、基因組學碩士 昆達里尼瑜伽導師、聲頻治療師、國家高級茶道養生師	這次60分鐘體驗包括： <ul style="list-style-type: none"> 了解我們的基因密碼如何幫助我們選擇最有益益的飲食 探討一下每次我們進食的真正原因 坐下來慢慢品味小吃。學習如何以覺知和優雅的方式進食
107 極盡奢華的 可可體驗	慶祝生命 Celebration of life	Hettina Cheng 本地尊貴工匠朱古力品牌Fire Rainbow創辦人 正念研習生 將正念和正能量與朱古力結合	可可是一種非常神奇的食材，但坊間大部份朱古力因為粗製濫造的過程和加入大量添加劑而無法帶出可可寶貴的特質。這節工作坊會和參加者分享可可的獨特之處，一起動手製作純天然可可成品，讓大人小朋友都可帶走健康美味的朱古力過復活節。
108 生機素食 — 沙爹醬拌海洋什錦	飲食 Eating	素食教煮 Ken Kwong 好素純素餐廳行政總廚兼總經理 《素味家嚐》食譜書作者、網誌、專欄作家 素食烹飪班導師	分享素食以及食生的飲食方式對身心靈的正面影響，以及如何烹調。
109 零澱粉「素菜炒河」	飲食 Eating	素食教煮 Ken Kwong 好素純素餐廳行政總廚兼總經理 《素味家嚐》食譜書作者、網誌、專欄作家 素食烹飪班導師	分享素食以及食生的飲食方式對身心靈的正面影響，以及如何烹調。