

## 八仙山自然教育中心環境教育方案簡表

八仙山森林療癒體驗		
<b>活動簡介</b>	<p>森林療癒是一種身心靈的全方位療法，讓人走進大自然釋放壓力。透過視覺欣賞綠意、聽覺感受鳥鳴和風聲、嗅覺吸入清新的森林氣息，這些豐富的五感體驗，能平衡神經系統，幫助降低血壓和心跳頻率。</p> <p>瑜伽和頌鉢深度舒緩身體的緊張，調節呼吸,提升免疫系統功能。頌鉢的聲波振動幫助釋放焦慮，讓人更專注當下，達到身心靈的和諧。</p>	
<b>活動時間</b>	10:00-16:30（可依需求調整）	
<b>費用</b>	1,000 元，含保險、課程教材、門票；不含午餐。	
<b>適用對象</b>	社會大眾，至多 20 人。	
<b>報名方式</b>	<p>入園一個月向前向本中心提出申請，中心電話：04-2595-0299</p> <p>中心信箱：basianshan@gmail.com</p>	
課程內容及簡介		
時間	單元	內容
10:00-12:30	<b>尋找森命力</b>	在八仙山森林步道中，打開五感用心聆聽、觀察、觸摸、嗅聞大自然，並與夥伴分享自己所感所思。
12:00-13:00	<b>午餐</b>	可代訂桌菜、便當。
14:00-16:30	<b>瑜珈・頌鉢・冥想</b>	透過瑜珈與頌鉢放鬆，舒服地閉上雙眼，放下思緒，專注在自己的呼吸頻率，與自己對話。
<b>備註</b>		