



癒見森林

森林的樂章



# 03月28日(六)

## 走進森林，譜出森命的力量

1330-1400 東眼山自然教育中心報到/入住

1400-1700 序曲：綠色大門

在森林的開闊中打開心門，彼此尊重，與自然連結、交流，調製專屬精油，在森林的陪伴中，呵護自己

1700-1800 進行曲：森林繪畫

靜心與植物繪畫，恣意揮灑畫筆，創作個人微觀世界

1800-1900 林間食光

好好吃飯，享用原型在地食材，為身體補充健康能量

1900-2100 夜曲：生命之歌

走訪夜的東眼山，沐浴星夜中，發現生命的多樣與美麗

2100- 晚安曲：一夜好眠

自由時間／盥洗就寢，好好休息

未完待續，接續下頁



# 03月29日(日) 森森不息的你，已足夠美麗

0730-0900 圓舞曲：心靈三樂章

I呼吸與冥想

在芬多精的擁抱與森林的氣息中練習呼吸與冥想，聽見內外更清晰的聲音

II樹夥伴：森林瑜珈

與大樹一起做瑜珈，在支持與陪伴中放鬆日常緊繃的身體，在流動中發現自己的力量，開啟嶄新的一天

0900-1000 換洗整理/森林食光

1000-1130 安可曲：延續森命力

在森林中獨處，寫下一張給自己的森林小卡，將感受梳理成文字，帶著森林賦予的力量繼續面對未來生活

1130- 後會有期，再會夥伴

# 師資 介紹



活動引導

謝芷妮 Winnie

多年瑜珈練習者，從事環境教育工作5年，在呼吸與肢體練習的過程傾聽身心節奏，也在自然中找到最深的安定。期待能引導大家在接觸自然的過程，感受大地的美，並藉由瑜珈練習找到自己內外

OceanTree YogaFarm 200小時瑜珈師資(RYT)  
TheYogiMatt Anatomy 20小時解剖學研習(CET)  
SUJIT-SAURYAYOGA 30小時後彎工作坊研習(CET)  
NAHA Certified L1認證芳療師  
EP106008環境教育人員(自然保育)

# 師資 介紹



活動引導

葉珊好 Genie

信念轉換與能量放鬆引導師 | 自然連結引導者 | 心靈繪畫教師

曾任幼兒園教師，專注於森林教育與自然共學，致力於將宇宙觀知識與心靈覺察帶入日常生活。透過自然體驗、藝術創作與內在探索，引導人們走向輕盈、有意識、與自然連結的生活。

主要服務與專長：

自然教育與森林體驗活動

信念轉換與能量放鬆引導

心靈繪畫與創作課程

宇宙觀與內在覺察分享

# 餐點 主廚 介紹



宋安妮  
泰雅創意主廚

樹頂上的小情歌遴選國宴點心(樹豆奶酪)(2018)

德國GTCIC國際烘焙大賽榮獲金牌(2023)

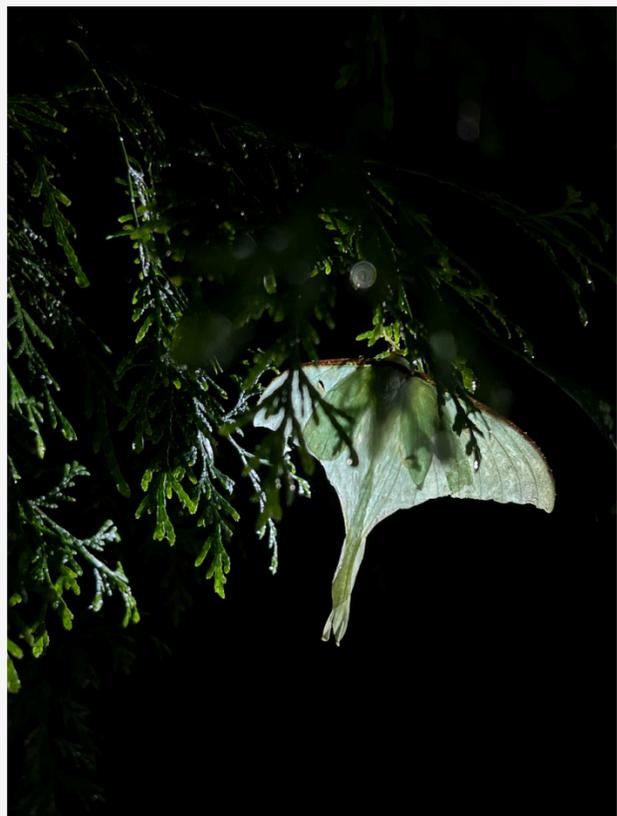
國際立體果凍花協會A級證照

桂竹筍創意料理大賽金牌及創意大賞雙料冠軍

東森TV 台7縣上的五星級料理

泉頭泰雅創意料理

東眼之夜



發現生命之美





# 住宿空間 (木質通鋪)

預計每間房入住5位  
可自組，或隨機分配(男女分宿)  
每間附獨立衛浴

內含：枕頭、床墊、棉被、洗髮精、  
沐浴乳、吹風機、室內拖，房內提供  
插座、冷氣、風扇、除濕機、置物櫃

自備：個人盥洗用具（牙刷、牙膏、  
毛巾、洗面乳）、換洗衣物、個人餐具

# 活動費用

3500元/人(兩天一夜)

包含：講師費、餐食(一晚一早)、  
住宿、手作材料、入園門票等



# 交通方式

交通自理，如需搭乘大眾運輸，  
公車路線建議如下

- 台灣好行506：東眼山線  
(大溪-東眼山)
- 幸福巴士F906：三民-東眼山  
(經蝙蝠洞)

東眼山站下車地點：售票站前；  
上車地點：園內大型停車場

[返回課程頁面](#)



# 退費辦法

活動日 **15 天**前告知欲取消報名，可受理**全額**退費，惟銀行將扣除手續費 30 元。

活動日前 **8-14 天**取消者，可找資格符合的人員**替補**；若無，僅受理總費用 **70%**退費，並扣除銀行手續費 30 元。

活動日前 **3-7 天**取消者，可找資格符合的人員**替補**；若無，僅受理總費用 **50%**退費，並扣除銀行手續費 30 元。

活動日前 **2 天**取消者，可找資格符合的人員**替補**；若無，則視同自願放棄權利，恕**不予辦理**退費。

活動日**當天**取消者，恕不接受更換人員，且**不予退費**。

如遇天災或不可抗力等因素，致活動被迫取消或延期辦理，可辦理全額退費，惟銀行將扣除手續費 30 元。

# 報名活動 (請點選)

---



03-3821533



dysnc2007@gmail.com