

## 芳香觸感訓練·手心相連

### 實體課時間表(練習為主)

日期	時間	內容
第 1 堂: 2021 年 8 月 6 日 (五)	7:00-10:00pm (合共 36 小時)	1. 練習安靜, 傾聽身心
第 2 堂: 2021 年 8 月 13 日 (五)		2. 不同的觸感練習
第 3 堂: 2021 年 8 月 20 日 (五)		3. 觸碰基本功, 如何運用自己的一雙手
第 4 堂: 2021 年 8 月 27 日 (五)		4. 感知力度、速度、貼度
第 5 堂: 2021 年 9 月 3 日 (五)		5. 感悟停留、推進、穿透
第 6 堂: 2021 年 9 月 10 日 (五)		6. 連繫的開始: 手的觸碰
第 7 堂: 2021 年 9 月 17 日 (五)		7. 深度放鬆: 頭肩頸的觸碰
第 8 堂: 2021 年 9 月 24 日 (五)		8. 隱藏與安全: 背的觸碰
第 9 堂: 2021 年 10 月 8 日 (五)		9. 支撐與轉動: 腰的觸碰
第 10 堂: 2021 年 10 月 15 日 (五)		10. 站穩與往前: 腳的觸碰
第 11 堂: 2021 年 10 月 22 日 (五)		11. 如何連結及滋養一個人
第 12 堂: 2021 年 10 月 29 日 (五)		12. 自我放鬆及觸碰照顧

### 網上課時間表(理論及分享為主)

日期	時間	內容
第 1 堂: 2021 年 8 月 12 日 (四)	8:30-9:30pm (合共 6 小時)	1. 芳香療法基礎入門
第 2 堂: 2021 年 8 月 26 日 (四)		2. 使用精油禁忌及注意事項
第 3 堂: 2021 年 9 月 9 日 (四)		3. 如何調配精油
第 4 堂: 2021 年 9 月 23 日 (四)		4. 認識 12 款入門精油
第 5 堂: 2021 年 10 月 7 日 (四)		5. 精油/按摩如何達致緩痛舒壓效果
第 6 堂: 2021 年 10 月 21 日 (四)		6. 問與答