彰化縣教師輔導
諮商支持服務方案

屬於我的安神香

芳香療法安神舒壓體驗工作坊

在日復一日的教學與陪伴之中，教師總是細心照顧著學生與周圍的人，卻也需要讓自己好好休息。這場以「安神香」為主題的身心舒壓工作坊，邀請您暫時放下忙碌，在溫柔的香氣裡，慢慢回到自己。

課程結合芳香療法、呼吸放鬆與身體覺察，透過薰衣草、乳香、岩蘭草等溫暖安定的天然香氣，陪伴身心舒緩緊繃與疲憊。也將帶領大家親手調製專屬自己的安神香氣配方，為生活留下一份柔軟而安定的陪伴。

願這段時光，成為您照顧自己的一次小小練習。

講師簡介：陳宇華 芳療師

古德艾莉芳香生活創辦人。擅長將艱深理論簡單化，讓學員結合芳香療法為自己、家人及朋友，做出療癒身心靈的專屬芳香產品。

日期：115年7月23日 (四)

時間：9:00-12:00

地點：彰師大綜合中心三樓

參加對象：彰化縣高級中等以下學校專任及代理教師

主辦單位：國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心

聯絡方式：(04) 7289258

Email：human@gm.ncue.edu.tw

線上報名表 QR CODE