

HeartMath呼吸法訓練課程

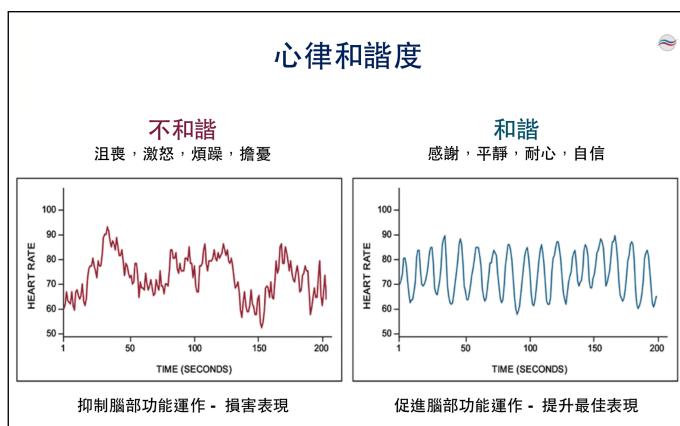


一生受用的自我身心保健之呼吸技巧跟應用

Heart Current
YOUR TIME OF HEALING

Heart Current Healing 心流層 | HeartMath授權&認證訓練師 Karen講師

你是否同意 - 言語的溝通有侷限，但是『心』的溝通卻無國界？ 你是否有興趣來學習有多年科學研究佐證的呼吸法，不僅能提升身心靈的生活品質，也能強化直覺和創造力？



透過HeartMath呼吸法的使用，跟意念頻率的提升和植入，你能獲得以下的好處：

- (1) 身心回歸到和諧且有效率的狀態
- (2) 充電身心內在電池
- (3) 提升專注力和思緒清晰度
- (4) 提高創意力
- (5) 強化直覺力
- (6) 改善人際關係(家庭/工作/朋友)
- (7) 提升溝通效益
- (8) 強化面對困難或挑戰當下的心理韌性

你知道嗎？我們的心臟有著自己一套獨立完整的神經系統，跟人腦的神經系統一樣複雜。

“心臟神 (The seat of the soul)”或“心腦”代表心臟有著高我的智慧和直覺，那是獨立於人腦運作之外。透過以心臟為主軸的呼吸法訓練，不僅能讓我們採取主動來影響自己心率變異 (HRV)的和諧度，也能進一步訓練本身自律神經的韌性，同時提升專業表現與每個日常生活當下的品質。



HeartMath基礎入門課程簡章

課程安排：兩堂課，一堂一小時，總共兩小時（含四種呼吸法，研究理論跟應用）

授課方式：Zoom視訊會議

課程費用：一人/ TWD 3,000 or USD100（學生證7折）

講師資歷：美國加州認證催眠師/穴道輕敲引導師/美國HeartMath認證呼吸訓練師