

苏州太湖自然疗愈之旅|品茶冥想 手法 瑜伽

产品名称	苏州太湖自然疗愈之旅 品茶冥想 手法 瑜伽
公司名称	江苏龙腾户外拓展有限公司
价格	150.00/位
规格参数	江浙沪团建:10人以上 苏州团建:10人以上 太湖:10人以上
公司地址	无锡市新吴区长江北路282-2604 (注册地址)
联系电话	13913155779

产品详情

苏州太湖自然疗愈之旅 品茶 冥想 书法太湖微风吹吹提到团建总会想到激情热汗，其实释放多巴胺也可以很安静口遵循春捂秋冻，更需要让身体从内部暖起来，疗愈团建活动很适合专注柔和也可以很有力量跟着龙腾户外来一场高端团建吧冥想让你的身体放松下来，好好休息，放缓呼吸。关注你的呼吸，感受气流进出你的身体。专注于你的腹部在一呼一吸间的起伏。保持自然的呼吸节奏--不要试图改变你的呼吸节奏，注意到它就行了。留心吸气的开始以及转入呼气的地方品茶周作人先生在《喝茶》中写道：“喝茶当于瓦屋纸窗下，清泉绿茶，用素雅的陶瓷具，同二三人共饮，得半日之闲，可抵十年的尘梦。”对于喝茶来说，越简单越有味。喝茶是一种行为，品茶却是一种心境，人生需要一种淡泊，虽无蝶来，清香依旧，谢绝繁华，回归简朴。书法鲁迅先生说：“惟有民魂是值得宝贵的，惟有它发扬起来，中国才能进步！”进行书法教育，正是要使学生从中体验民族的精神与魂魄，引导他们热爱祖国及其悠久灿烂的文化。瑜伽做一做瑜伽，修身养性，眼睛看到的深林草绿，空气中蕴含的大量负氧离子，心境也会很快从浮躁转为安。这样就可以成倍的加强运动效果，达到中天人合一的境界。这种“世外桃源”，音乐手碟手碟不只是件“乐器”，更是人类探索内心宇宙的工具。它可以让演奏者和倾听者彻底静下心来，排除所有杂念，与自己对话沟通，发现内心潜藏的一面。