

# 費登奎斯身心整合工作坊

與未知的可能性相遇

2020  
8/22-23

我相信每一個人裡面的潛在能力都遠大於我們表現出來的自己，  
而且是自己主動潛藏起來的，原因就在於缺乏覺察。

— Moshé Feldenkrais 《費解的顯然》



透過覺察，你可以擁有更多的可能性  
透過覺察，你可以釋放內在蘊藏的潛能  
透過覺察，你更能夠活出你想成為的自己

「身體姿勢和動作的方式反映了我們的內在生命，而反過來說，我們也可以藉由身體覺察的練習來影響內在狀態」  
– 《NLP新世代》

費登奎斯就是書中所列的其中一種方法。

## 【費登奎斯方法簡介】

費登奎斯方法是由摩謝.費登奎斯(Moshé Feldenkrais)博士所發展出來的一種身心整合教育方法，他從自己的身體疼痛和生命經驗出發，研究身心關係，並結合了心理學、物理學、生理學、神經科學、解剖、兒童發展、柔道等不同領域的知識於方法中。

在《自癒是大腦的本能》書中，作者將費登奎斯方法定位成一種神經可塑性療法，因為費登奎斯可說是神經可塑性的先驅，在他的工作中會看到很多"奇蹟"發生，但實際上是透過學習、覺察和動作間的關係，來改變神經系統的運作，進而改善身心健康。

費登奎斯認為治療只是回復原本的狀態，但學習能帶來進步，而進步是無止境的。  
因此他所做的並不是治療人，而是提供課程幫助人學習認識自己。

## 課程進行方式分為兩種 「動中覺察」 及 「功能整合」

– 本工作坊進行方式以動中覺察為主 –

### 1 | 動中覺察 / Awareness Through Movement，簡稱ATM

- 以團體方式進行，透過口語來引導學生進行動作和練習覺察。
- 課程會盡可能以緩慢、愉悅、輕鬆的方式學習，而覺察是學習的關鍵要素。
- 以動作為探索身心的工具，提升自我覺察和自我認識，發現每個人內在原本未被發現的資源和潛能。

### 2 | 功能整合 / Functional Integration，簡稱FI

- 以一對一的方式進行，主要運用觸覺方式來與學生的神經系統溝通，過程就像是兩者身心的共舞。
- 與人工作，而不是與身體部位工作；與自我意象工作，而不是與症狀工作。
- 課程主題是從學生的需要和興趣出發，發展新的身心功能運作的模式。

## 【適合對象】

所有對於身心探索與拓展有興趣的大眾

我們將會從不同主題的動中覺察課程，帶領你從中探索身體與心靈的關係，進而讓動作中所學習和覺察到的品質，擴展到生命的其他層面，帶來不同的可能性。費登奎斯利用雙手和動作所做的，就如同催眠大師Milton Erickson用語言和故事所做的，都是在體驗並創造嶄新的內在體驗，並讓人們可以從中學習。



### 關於講師

### 湯詠婷

- 國際費登奎斯協會認證合格教師
- 賽斯身心靈診所 臨床心理師
- Career就業情報、新譽管理顧問公司 職涯諮詢師
- NGH催眠治療師、授證講師
- NLP高階執行師

由於對探索身心關係充滿好奇，所以學習心理學，成為臨床心理師，也投入正念、催眠的訓練。當在生命中遇到費登奎斯方法時，那種自然而然、從動作中與身心對話，讓詠婷講師發現自我更多的可能性，並帶來生命品質的改變，也開啟投入費登奎斯學習的旅程。期望邀請更多有興趣的人一起探索身心、覺察生命!

### 經歷 |

- 中山醫學大學身心健康中心 兼任臨床心理師
- 靜宜大學企管系 元培醫事科技大學健康休閒管理系 兼任講師
- 台灣積體電路製造股份有限公司 員工關懷專案心理師
- 臺中市政府就業輔導中心 心理諮商服務心理師
- 財團法人臺灣省私立臺中仁愛之家附設靜和醫院 臨床心理師

## 【報名資訊】

- 時間：2020/8/22(六) – 23(日) 10:00–17:00 午休 1.5小時
- 地點：赫威思專業訓練中心 台北市信義區松德路18號4樓
- 費用：NT.7,000 元/人

**7/15前可享早鳥價 NT.6,400 元/人**

=====以上皆為現金未稅價，開發票另加5%

- 學習點數：1 點
- 本課程需自備瑜伽墊，限額16人

直接掃碼線上報名

