

佛山市律师协会

佛山市律师协会关于举办“禅舞·插花” 静心减压工作坊活动的通知

各律师事务所、法律援助处：

为缓解我市女律师生活与工作的双重压力，丰富女律师的业余生活，促进女律师的心理健康，加强女律师之间的沟通与交流，女律师工作委员会拟于12月初举办“禅舞·插花”静心减压工作坊活动，现将有关事项通知如下：

一、主题

“禅舞·插花”静心减压工作坊活动。

二、时间

2020年12月4日（星期五）下午14:00-17:30。

三、地点

佛山市禅城区镇中二路陶谷里化机创意社区13栋“能亮素研社”。

四、活动内容

- （一）插花老师带领参加人员进行花艺作品的创作；
 - （二）心理咨询师对参加人员的作品进行点评，帮助参加人员对自我内在有更多的探索；
-

（三）茶歇；

（四）禅舞老师带领参加人员一起舞动放松身心，体验静若处子动若脱兔的身心合一状态，领略中国传统文化的博大精深；

（五）心理咨询师进行引导舞动者进行情绪的感受和释放，转化舞动者的内在负面情绪；

（六）参加人员分享自我的体验与收获。

五、参加人员

（一）市律协女律师工作委员会全体成员；

（二）我市各律师事务所、法律援助处女性执业律师或实习律师。

六、有关要求

（一）本次活动采取网络报名的方式进行，请在佛山律师网培训通知栏目点击本通知，并在通知下面如实填写报名信息进行网络报名（女律师工作委员会成员也需网络报名）；

（二）本次报名分两阶段进行，每家律师事务所、法律援助处在第一阶段（11月30日前）限报1人，在第二阶段（12月1-3日）限报2人，先报先得，额满30人截止；

（三）报名成功后，系统将自动生成报名人员名单及报名顺序流水号，不在名单内的人员不得参加本次活动。本次活动计算5个课时。



佛山市律师协会

2020年11月25日

(联系人：彭飞帆，联系电话：83380125)