

法務部矯正署花蓮看守所

活動名稱	臺灣生活的藝術鑽石切割師-呼吸瑜珈靜心體驗課程
時 間	106 年 11 月 29 日下午 14：00 至 16：00 時
地 點	少工場
社會資源	中華民國生活的藝術發展協會 鑽石切割師企劃組
活動內容	<p>由中華民國生活的藝術發展協會企劃推行的”呼吸、瑜珈、靜心體驗課程”，於 11 月 29 日下午二點在少年工場教室舉行，由協會義工帶領 12 位收容少年透過瑜珈，體驗由國際級瑜珈大師設計的身心靈減壓靜心課程。</p> <p>生活的藝術(THE ART OF LIVING)係 1981 年印度瑜珈大師古儒吉所創辦的國際性非政府組織(NGO)，將其設計的「淨化呼吸法」等瑜珈放鬆、呼吸法及靜心引導，推廣於世界 150 餘國，目的為改善睡眠品質、減少憤怒、穩定情緒、降低沮喪與恐懼之壓力等；此一國際公益團體組織，在臺灣於民國 92 年以”中華民國生活的藝術發展協會”向內政部登記，針對臺灣各地監所、災區、弱勢團體，尤以自民國 93 年以來在全國各監所提供更生重建課程，三度獲得更生保護會頒贈「熱心公益獎」。</p> <p>本次課程由吳青雲等 7 位義工帶領收容少年進行瑜珈及放鬆休息、呼吸法教學及練習、引導靜心等課程；課程從簡易的瑜珈動作開始，進入漸具難度的肢體展延，並強調與呼吸的密切配合，為收容少年們帶來亦動亦靜的瑜珈初體驗！課程後並將美國「生活的藝術基金會」會長麥克.費區曼編著，介紹個人靈性追尋過程的〈鑽石切割師〉1 書計 10 本捐贈本所。</p>
參加人數	少年收容人 12 名。



協會義工帶領收容少年進行瑜珈及放鬆課程。



呼吸法教學



引導靜心課程



課程結束，協會捐贈 10 本〈鑽石切割師〉予本所。