

利用**體感療癒 Somatic Experiencing**、**體感心理治療 Somatic Psychotherapy**、**能量心理學 Energy Psychology** 綜合技巧去引導大家從身體出發、緩解壓力、邁向柔身安心、自由自在生活的助人自助

體感療癒 (Somatic Experiencing) 簡稱 **SE®**，是一種由下而上，著眼於當下的治療方式，目的為協助當事人在面對壓力或經歷創傷後，通過提高對身體感官感受的覺察，讓壓力或心理創傷從神經系統釋放，並自我調節，恢復其原有的彈性，緩解在精神和肉體上產生的健康問題。

▶形式：

內容包括**體感療癒 Somatic Experiencing®**、**體感心理治療 Somatic Psychotherapy**、**能量心理學 Energy Psychology** 技巧的綜合應用、示範和分享。

參加者會被要求在聚會中積極投入活動和回饋，以達至從實踐中學習，強化身心素質、提升個人抗逆力和復原力 **resilience**。

◆在聚會中的治療示範不能夠視為專業心理治療；觀摩者不足以單憑觀摩得來的治療技巧去為第三者提供心理治療。