# **“大益正念茶修及身心健康管理”**

# **实修营**

**您是否：**

有入睡困难、半夜易醒和早醒等睡眠问题？

时常情绪低落,自我价值感低，对生活和工作没有了动力？

心里充满焦虑，常常急躁地对身边的人发脾气？

无法集中注意力，导致工作和生活效率降低？

人际交往压力大，人际关系陷入困境......

**您是否：**

身体有一些慢性疼痛、消化系统紊乱等问题？

因为肥胖而自卑、在减肥中屡战屡败而屡败屡战？

笃信“少吃多动”，“燃烧我的卡路里”才是成功减肥的不二法门？

**【项目宗旨】**

本实修营由大益茶道院正念茶修部主办，将与您分享古老的健康智慧、前沿的营养知识，并结合实验者、导师亲身的实践体验，帮助您通过正念冥想、正念茶修练习、正念饮食管理等方法，进行健康、科学、有效的自我身体和心理健康管理，帮助更多亚健康人群实现自我发现、自我认知和心理疗愈，并在健康减肥的同时，改善各类慢性病，远离肥胖、远离炎症、远离癌症。

**【学习收获】**

* 掌握茶叶基础知识、茶叶冲泡方法、基础茶式等；
* 掌握正念冥想及正念茶修的核心要领和练习方法；
* 掌握无需药物、不挨饿、不靠运动、不买保健品且长期可坚持的科学减肥方法。

**【招募对象】**

* 压力大、身心疲惫的人士
* 有减脂减重、改善身体亚健康状态的人士

**【学习及实修过程】**

* 阶段一（第 1 周），学习消化期，系统学习知识理论体系，掌握核心理念和方法。
* 阶段二（第2-4周），“适应期”，适应正念生活方式，在重要指标上有适当好转。
* 阶段三（第5-9周），“调整期”，是从适应到保持的过渡阶段，学员将在此阶段实现最大程度的好转，体重、BMI 指数、腰围、体脂率、内脏脂肪指数均能达标。
* 阶段四（第10-11周），“保持期”，按要求完成这一阶段过后，学员应能形成持续终身且依从性良好的健康饮食生活习惯。

**【申请流程】**

**提交报名表和体检报告**

**资料审核**

**发放入学通知**

**缴费**

**签订协议**

**第一步**

**第二步**

**第三步**

**第四步**

**【学习时长】** 3天

**【辅导时长】** 80天

**【学习费用】** 9.8万/人

**【学习方式】** 线下面授 + 线上辅导

**【核心师资】**

**徐学**　文学硕士，法律硕士，大益茶道院副院长兼北京分院院长，大益四阶茶道师，中国人民大学茶道哲学所副所长兼学术委员，武汉大学茶文化中心研究员。多年从事茶道理论研究与实践，组织中日韩三国茶道论坛、全国茶道哲学论坛、大学茶道师资培训等系列活动。组织编写出版《大学茶道教程》、《静品茶诗》、《中华茶文化概论》二十多部茶道作品。

**宋茜**  清华大学美术学院陶瓷艺术专业硕士，现任大益茶道院北京分院副院长，国家级中级评茶员，大益三阶茶道师， 中国工业设计协会理事。从事陶瓷艺术设计工作十余年，对玻璃艺术有较深研究。曾策划四届中日韩茶境展，目前负责大益国际板块、陆羽茶会、美学研究等方面工作。主讲课程：《紫砂艺术》、《茶器鉴赏》、《茶器鉴赏与茶席审美》。

**高飞燕** 文学学士，北大企业社会责任(CSR)研究员，工商管理硕士（MBA），国家中级评茶员，大益三阶茶道师，中国人民大学茶道哲学研究所学术委员。现任北京分院教学管理部部长、茶道研究员。参与编辑出版《精通普洱》、《大学茶道教程》等10余部茶道专业书籍。主要讲授《大益品牌与文化》、《大益茶道入门》、《静品茶诗》、《陆羽茶经》等茶道课程。

**王雷** 首都师范大学心理系博士，首都师范大学生命科学学院生理学博士后，大益茶道院A类讲师，在《心理科学》等重要刊物发表学术论文数篇，涉及心理测量与统计学、情绪与健康心理学等方面。现从事消费者行为研究、茶道心理学、大益正念茶修以及茶与身心健康等方向的研究工作，是《茶道心理学》一书作者之一，该书已由东方出版社出版。主要讲授《茶与身心健康》、《正念茶修》系列课程。

**秦娴** 国家中级评茶员，大益三阶茶道师。主讲课程：《基础茶式》、《普洱茶品鉴》、《茶叶基础知识》等。

**孙萍** 曾任大益北京茶修中心运营总监、大益商学院秘书长，大益三阶职业茶道师， 国家中级评茶员。主讲课程：《大益八式》英语版、《中华茶文化简史》英语版、《中国传统插花简史》、《基础茶式与正念茶修实务》。

**邢 蕊** 安徽农业大学茶学专业毕业。国家高级评茶师（二级），大益三阶茶道师。参与《青少年茶文化读本》、《走进大益》等教材编写。修习大益茶道多年，是大益正念茶修、中华花艺等课程实践者。主讲课程：《茶叶基础知识》、《普洱茶品鉴》、《品味中国茶文化》、《大益八式》等。

**崔月腾** 北京外国语大学硕士研究生毕业，国家高级评茶员，大益茶道院A类讲师，三阶茶道师。主讲课程：《茶叶基础知识》、《基础茶式》、《茶席设计》、《茶席插花》、《茶会策划》及《少儿茶道》等。

**倪渐敏**  毕业于安徽农业大学，事茶十年。大益三阶茶道师、高级评茶员、中级茶艺师。2017年参加全国论茶比赛，北京赛区第一名。主讲课程：《茶叶基础知识》、《普洱茶品鉴》、《普洱茶与健康》、《中国茶具发展史》、《走进大益》、《少儿八式》等课程。

**严媛媛**  毕业于南京艺术学院，专业：陶瓷与玻璃艺术设计，培训经验5年+；大益二阶茶道师；国家中级评茶员；主讲课程方向：茶器鉴赏、茶器基本属性及使用技巧、玻璃艺术专题等。

**【课程体系】**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程模块** | **主要内容** | **学习方式** |
| 茶叶基础知识  （4课时） | 1、六大茶类基础知识 | 线下面授 |
| 2、代表性茶叶的鉴别 |
| 3、茶叶品鉴方法 |
| 基础茶式与茶叶冲泡技艺（4课时） | 1、冲泡的基本原则 | 线下面授 |
| 2、冲泡的器具 |
| 3、冲泡的方法 |
| 饮茶与健康  （4课时） | 1、茶对身体健康的功效 | 线下面授 |
| 2、茶对心理健康的功效 |
| 3、科学饮茶的方法 |
| 正念茶修及心理保健  （4课时） | 理论体系及实修方法 | 线下面授 |
| 正念茶修与身体健康管理（8课时） | 理论基础及实修方法 | 线下面授 |
| 八周正念练习实修辅导 | 每日正念练习打卡 | 线上辅导 |
| 每日正念练习记录 |
| 班级或小组交流 |
| 十周正念饮食  及身体健康管理 | 每日每餐打卡 | 线上辅导 |
| 每日身体重要指标记录 |
| 疑问解答 |

**报名表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** |  | | | | | | | **性别** | | |  | | | **年龄** | | |  | | | | |  | | | | |
| **工作单位** |  | | | | | | | | | | | | | **职位** | | |  | | | | |
| **单位地址** |  | | | | | | | | | | | | | **邮编** | | |  | | | | |
| **固定电话** |  | | | | | | | | | **传真** | | | |  | | | | | | | |
| **手　　机** |  | | | | | | | | | **E-mail** | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **身 份 证**  **号 码** |  |  |  |  | |  |  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |
| **教育背景** | **毕业院校** | | | |  | | | | | | | | | | **学历与学位** | | | | |  | | | | | | |
| **毕业时间** | | | |  | | | | | | | | | | **专业** | | | | |  | | | | | | |
| **工作简历** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **是否预定房间** | **□需要　 □不需要** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **您的建议与要求：**  **申请人：** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **此表复印或邮件均有效，请务必详细真实填写上述信息。** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |