

主 编：陈仕龙
副主编：毛秋焯
胡绪亮
编 辑：赵建章

学工处润心赋能室主办

一月，从容执笔

202 年

□

□

□

□


□

□

□

□

□











) □)

□
□

呼吸时间分配

□□□□

4
秒

吸气阶段

安静、深沉、均匀

7
秒

屏息阶段

⋮

8
秒

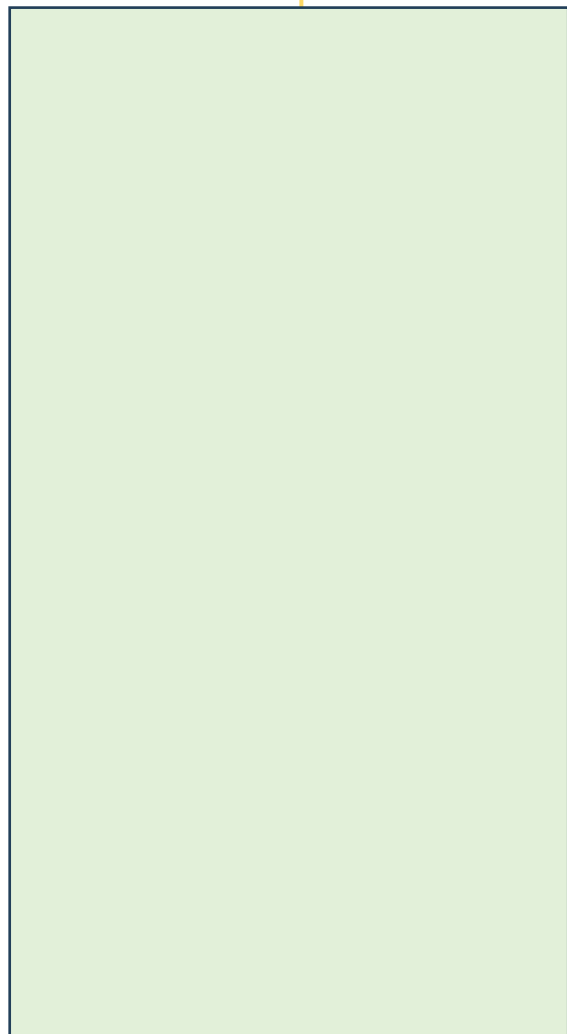
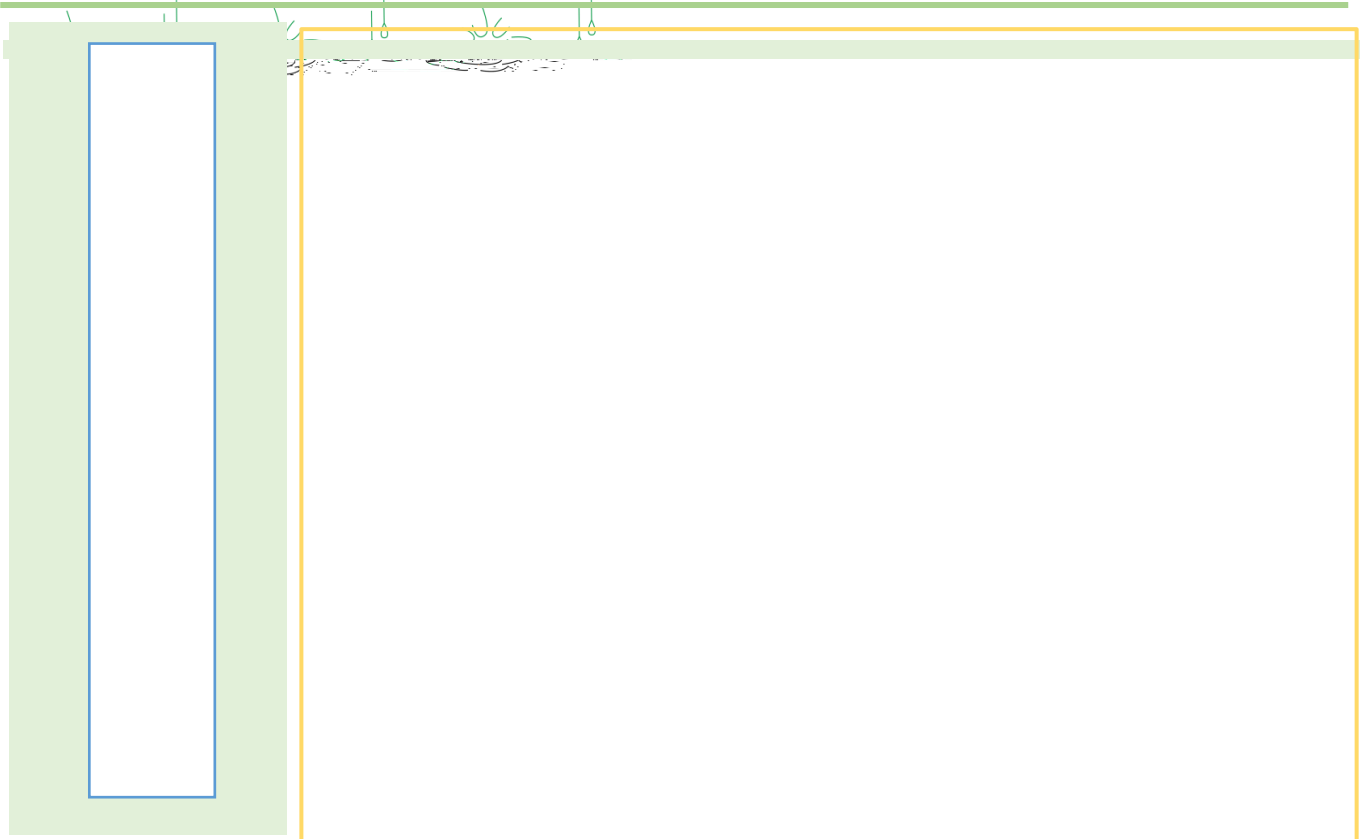
呼气阶段

慢、完全

彻底、缓慢

1.





场老师·润心工作站咨询服务

线下咨询地址

| | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 万福路驿站 地点：万福西路106号 | 江都南路驿站 地点：江都南路17号沙南社区 |
|-----------------------------|---------------------------------|

线上咨询方式

扬州市未成年成长指导中心

地址电话：26111、0514-83742000/400-111-1118；工作时间：30-17:30

扫描下方二维码

