

舞动疗愈释身心 赋能教师暖校园 ——校工会开展教职工舞动疗愈活动

为切实关爱教职工身心健康，有效缓解广大教职工教育教学与科研工作压力，释放负面情绪、滋养心灵力量，丰富教职工业余文化生活，营造健康向上、和谐温馨的校园氛围，近日，豫章师范学院工会精心策划并成功举办以“舞动疗愈拥抱生命的轻与重”为主题的教职工舞动疗愈专项活动，为全校教职工带来一场沉浸式身心放松之旅。



本次活动面向全校全体工会会员开放，遵循自愿参与、自主放松的原则，采用线上报名、先到先得的方式招募参与者，活动分别于6月16日、6月17日中午12:30-14:00在音乐舞蹈学院宜萱楼一楼4103舞蹈房顺利开展。活动特邀北京舞蹈学院专业舞动疗愈导师关婧妍现场授课，以科学、

温和、包容的舞动疗愈方式，帮助教职工解锁身心压力，重塑身心平衡状态。

本次活动授课导师关婧妍专业底蕴深厚、实践经验丰富。作为北京舞蹈学院艺术学硕士，兼具北京师范大学舞蹈学、文学、音乐学三本科背景，同时持有国家三级心理咨询师、中德舞动治疗师、国际奥尔夫音乐高级教师、中国舞蹈家协会中国舞考级高级教师等多项专业资质。现任北京青年政治学院讲师、北京外国语大学访问学者，深耕全学段教育教学一线十一年。其专注于舞动治疗、舞蹈美育与身体哲学跨学科研究，舞动治疗与心理咨询受训超 600 课时，个人体验超 300 小时，参与出版多部艺术疗愈相关专著，斩获省市自治区各级教学竞赛奖项，累计开展各类舞动疗愈工作坊超 100 场，擅长以舞蹈美育与心理疗愈深度融合的方式，打造沉浸式治愈体验，广受好评。

活动现场氛围轻松舒缓、温馨治愈。课程伊始，关婧妍导师通过趣味肢体破冰环节，打破教职工的拘谨与隔阂，引导大家舒展肢体、放松身心，快速融入活动氛围。随后的动静身心练习环节，导师结合专业舞动疗愈知识，带领大家跟随舒缓节奏，通过适度的肢体舒展、律动放松，舒缓久坐办公带来的身体疲惫，释放积攒的工作压力。在沉浸式舞动整合环节中，教职工们放下忙碌与浮躁，以身体为媒介，自由表达自我、梳理情绪，在轻柔的律动中与自我对话，沉浸式

感受舞动疗愈的独特魅力。最后，通过安静沉淀收束环节，引导大家平复心绪、沉淀内心，完成身心的深度放松与状态回归。



为保障活动效果，本次活动提前明确参与要求，提醒教职工身着运动服、运动鞋等宽松舒适的服饰，便于肢体充分舒展；同时倡导全体参与者遵守活动纪律、爱护场地环境，共同营造有序、安静、治愈的活动氛围。参与活动的教职工纷纷投入其中，全身心沉浸式体验，在律动中卸下疲惫，在安静中治愈心灵，现场氛围温暖且治愈。



此次教职工舞动疗愈活动，将艺术美育与心理疗愈有机结合，创新了教职工关爱服务形式，不仅让大家在繁忙工作之余得以放松身心、舒缓压力、调适心态，有效改善了身心疲惫、情绪焦虑等问题，也进一步丰富了校园文化生活，增强了教职工的归属感与幸福感。

豫章师范学院工会

2026年6月18日