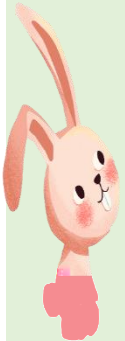
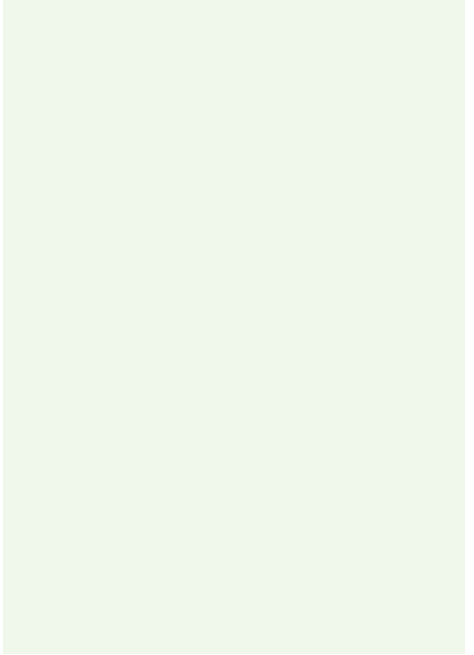
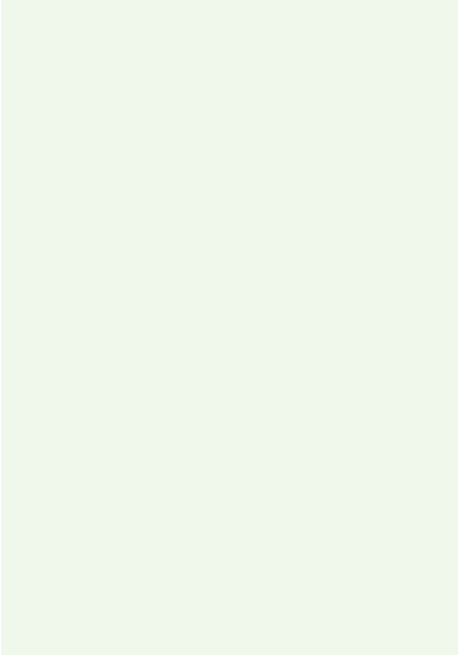
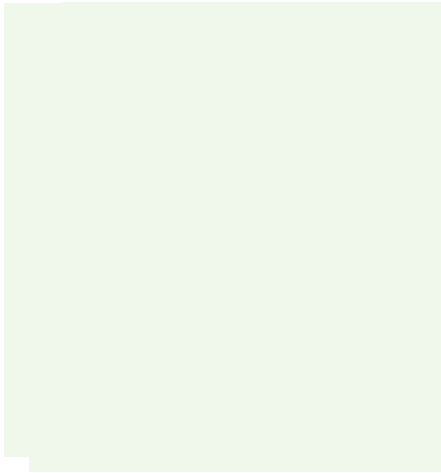


主 编：陈仕龙
副主编：毛秋焯
 胡绪亮
编 辑：赵建章

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

完全

彻底、缓慢

1.





扬老师·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

时间：周六8:30-11:30

维扬路驿站

地点：维扬路8号金峰社区党群服务中心三楼

时间：周日8:30-11:30

江都南路驿站

地点：江都南路17号沙南社区

时间：周日14:00-17:00

扬子江中路驿站

地点：扬子江中路728号南侧30米处

时间：周六14:00-17:00

扬老师润心工作站

地点：教育路与广月路（广月路）二区

时间：周一至周五

线上咨询方式

扫描下方二维码

扬州市未成年人成长指导中心

