

重庆外语外事学院工会委员会

重外工函〔2024〕14号

关于组织教职工参加重庆市教科文卫体工会 第九届“健康基层行”舞动减压沙龙活动的通知

各分工会：

根据《重庆市教科文卫体工会关于开展第九届“健康基层行”活动的通知》要求，为深入推进健康中国重庆行动，贯彻落实《中国工运事业和工会工作“十四五”发展规划》中关于提升职工生活品质的任务要求，更好的服务基层、服务职工，满足职工对美好生活的健康需求，有效预防和控制各类疾病的发生。重庆市教科文卫体工会即将在我校开展第九届“健康基层行”——舞动减压沙龙活动，现将有关事项通知如下：

一、活动主题及介绍：

（一）活动主题

第九届“健康基层行”舞动减压沙龙

（二）活动介绍

舞动治疗最早源于1930的欧洲，后逐渐在德美多位先驱的发展下，形成系统的应用身体工作的疗愈体系，并在全球多个国家建立专业舞动治疗协会传播。舞动疗愈虽提到了“舞”，却不要求参与者带有舞蹈基础。它主要是指通过营造安全、自由的场域，

运用舞蹈活动过程或即兴动作，包括表情和肢体的律动，整合个体情绪、情感、身体、心灵、认知和人际等层面的信息，发现并与内在的潜意识进行对话，以达到宣泄压抑情绪，表达真实自我，促进身心灵整合的疗愈效果。

二、活动时间

2024年9月20日（星期五）14:30

三、活动地点

渝北校区“教工之家”形体房

四、活动对象

教职工会员

五、活动要求

根据“附件1”的名额分配表，共限报20人；2024年9月18日前将“报名表”电子版提交校工会办公室指定邮箱。

联系人：王 婷

电 话：023-88959054

电子邮箱：250933815@qq.com

特此通知。

附件1.“舞动减压沙龙活动”名额分配表

2.“舞动减压沙龙活动”报名表

重庆外语外事学院工会委员会
2024年9月12日



附件 1

舞动减压沙龙活动名额分配表

序号	分工会名称	分配人数
1	英语学院分工会	3
2	东方语学院分工会	1
3	西方语学院分工会	2
4	国际商贸与管理学院分工会	2
5	国际传媒学院分工会	2
6	国际汉语教育学院分工会	1
7	艺术学院分工会	1
8	音乐学院分工会	1
9	马克思主义学院分工会	1
10	体育部分工会	1
11	机关第一分工会	2
12	机关第二分工会	1
13	机关第三分工会	2
总 计		20

附件 2

舞动减压沙龙活动报名表

分工会名称：

序号	姓名	联系电话	备注
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			