

重庆外语外事学院工会委员会

重外工函〔2026〕5号

关于组织教职工参加 重庆市教科文卫体工会第十一届“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十一届“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，更好的服务基层、服务职工，满足职工群众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十一届“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

第十一届“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

2026 年 5 月 29 日（星期五）13:00

三、活动地点

綦江校区“职工之家”形体房

四、活动对象

教职工会员

五、活动要求

根据《“舞动减压沙龙活动”名额分配表》（附件 1）的名额分配表，共限报 30 人；2026 年 5 月 22 日前以分工会为单位，使用微信“扫一扫”完成《“舞动减压沙龙活动”报名表》（附件 2）的在线填报。

联系人：王韵婵；电话：023-87260526。

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

2026 年 5 月 15 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	4
2	东方语学院分工会	4
3	西方语学院分工会	4
4	国际商贸与管理学院分工会	4
5	国际汉语教育学院分工会	4
6	马克思主义学院分工会	3
7	体育部分工会	3
8	机关第二分工会	4
总 计		30

附件 2

舞动减压沙龙活动报名表



手机扫一扫，查看文件

说明：以分工会为单位，请使用微信“扫一扫”完成“附件 2”的报名表在线填报。