

2017 年瑜伽班招生通告

課程名稱	瑜伽基礎班
日期	3/3 10/3 17/3 24/3 31/3 7/4 21/4 28/4 5/5 12/6
內容	本課程以修習【瑜伽基本動作】為主。修習瑜伽可使人身體、生命、精神、心理和靈性等層面產生和諧。正確地修習瑜伽式子及呼吸法，可調節內分泌，改善新陳代謝令循環系統、呼吸系統、消化系統得到相當強化，血氣暢通，心平氣和，容顏光彩，身體健美增強免疫能力。 學員透過導師示範深入淺出的動作，可學習及練習正確的瑜伽姿勢，減少受傷的機會，只要持之以恆，便可慢慢地改善身體的健康。
時間	晚上 6:45 至 8:15 (星期五)
堂數	10 堂
名額	18 人
地點	善一堂中心八樓 - 綜合課室
參加資格	有興趣人士，須持有善一堂會員咭或道親咭
報名方法	請致電善一堂中心 2336 3819 登記 (取錄結果請留意通告公佈)

截止報名日期：12/2/2017

善一堂中心 啟
二零一七年一月十一日