

健體瑜伽課程

瑜伽運動是一種合乎自然之道的
的生活方式，藉著身體、心智、
靈性的鍛鍊來認識自己，走向健
康。在數十個瑜伽式子、呼吸法
、按摩法、動式和靜式的鍛鍊過
程，令身心內外得到適量的運動
，藉此消除一般『都市病』如過
肥、消化不良、神經衰弱、內分
秘失調、高血壓
等，令腸胃吸收
正常、寧神安睡
、保持身段優美



香港
瑜
伽
總
會
有
限
公
司
主
辦



健體瑜伽課程

屯門友愛體育館大活動室

2009年 7月 4、11、18、25日

8月 1、8、15、22、29日

9月 5、12、19、26日

Yoga

香港瑜伽總會有限公司主辦

健體瑜伽 課程

上課日期 (逢星期六)	2009年7月4、11、18、25日 8月1、8、15、22、29日 9月5、12、19、26日
上課時間	上午9:15 - 10:45 費用：\$585 (13堂計)
上課地點	屯門友愛體育館大活動室
報名	電話：8211 3868
自備物品	1)瑜伽墊 2)毛巾(抹汗用) 3)大毛巾(蓋身用)
備註	如上課開始前兩小時內天文台已發出(或宣佈將發出)八號或以上颱風訊號、或黑色暴雨警告、該課將自動取消。

參加者請保留單張按時出席

收據

茲收到.....日期.....現金.....

支票號碼.....收款人.....



姓名.....性別.....

地址.....

電話.....繳費方式：現金支票.....

費用：\$585 支票抬頭請寫“何國傑”