



香港教師中心活動

HK 16-038



香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

愛笑瑜伽

大笑瑜伽，又名愛笑瑜伽 (Laughter Yoga)，是一種嶄新和獨特的帶氧運動，結合了瑜伽式呼吸、想像力，再配合大笑運動，為身體及腦部提供更多氧氣。

現代人生活緊張，容易產生不同程度的情緒困擾。「笑」有助消除緊張的情緒及紓緩壓力，也是最簡單、最經濟而又能夠達到輕鬆減壓的運動。練習大笑瑜伽令你的情緒更為穩定及擁有更多的正能量，有助減壓，預防壓力病。在大笑瑜伽活動中，任何人也不用依靠笑話、幽默感和喜劇來大笑，只需通過簡單的動作，就能伸展筋骨、促進血液循環。

這次活動導師會透過相互分享和鼓動，讓大家齊來笑笑笑，笑走心中的煩惱，笑出健康快樂的人生。

***學員請穿著輕便運動服及運動鞋，並帶備一條毛巾**

導師：胡桂芳女士 (資深愛笑瑜伽導師)

日期：2016 年 2 月 27 日 (星期六)

時間：下午 2:30 至 3:45

地點：九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心

語言：粵語

對象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

名額：25 名

費用：全免

截止報名日期：2016 年 2 月 16 日

報名辦法：有意參加的教師，請於截止報名日期或之前登入香港教師中心網頁報名 (<http://www.edb.gov.hk/hktc/activity>)。報名者亦可於 2016 年 2 月 19 日或之後到上述網址查詢入選名單。

- 備註：
1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。
 2. 若報名人數超過限額，將以抽籤決定取錄名單。
 3. 參加者如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。



請在教員室內張貼，本宣傳海報已上載在香港教師中心網頁。