



香港教師中心活動

HK 17-016

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

武當無極養生功

氣功流傳至今已有幾千年歷史，是以古老傳統醫學為理論產出的一種自我身心鍛鍊和自我療癒的養生保健方法。武當無極養生功是動靜結合的養生保健氣功，能提高人體生理機能，促進新陳代謝，對發展全身肌肉的耐力、關節的靈活性、彈力及脊柱的柔硬性有顯著作用，此氣功更是不受年齡、體質、時間及場地所限，簡單易學。

工作坊內容：1.簡介武當無極養生功

2.武當無極養生功示範

3.現場體驗：導師簡編了一套《武當無極養生功》，於工作坊上與學員一同習練

導師：陸惠儀女士（跟隨武當山廿八代傳人胡廣發師傅習練武當山八段錦氣功 16 年，現於各社區中心及學校推廣無極養生功及八段錦氣功）

日期：2017 年 2 月 23 日（星期四）

時間：晚上 6:45 至 8:45

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：30 名

費用：全免

截止報名日期：2017 年 2 月 13 日

*學員請穿著輕便運動服裝出席

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/hktd/activity>）。報名者亦可於 2017 年 2 月 16 日或之後到上述網址查詢入選名單，亦可致電本中心查詢。

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。