



香港教師中心活動

HK 19-026

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

養生健絡功工作坊

都市人生活忙碌，工作壓力大，引起各種痛症，積勞成疾。

本工作坊導師多年來跟隨師父學習內丹、氣功及 Yoga，她歸納了多年練功心得，揉合了氣功、瑜伽、太極等各門各派，自創了一套以「鬆筋舒筋」為本的《養生健絡功》。此功法動作簡單，可拉鬆筋骨，只要做得到位，可使體內的微循環、腺體及經絡暢通，血氣運行暢順，更可舒緩痛症，使練功者容光煥發。

** 參加者請穿著柔軟運動鞋及鬆身服飾，並自備抹汗毛巾及飲用水*

導師：陳萬麗女士（先後跟隨師父學習內丹、氣功及 Yoga，集各家大成而自創了《養生健絡功》）

日期：2019 年 2 月 22 日（星期五）

時間：晚上 6:30 至 8:00

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：80 名

費用：全免

截止報名日期：**2019 年 2 月 12 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 **2019 年 2 月 15 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。