



香港教師中心活動

HK 19-166

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦



瑜伽治療工作坊 YOGA THERAPY

香港人生活繁忙緊張，導致很多人患有慢性的精神緊張疾病，加上他們缺乏運動、坐姿不正，引發各種都市病痛。

本瑜伽治療工作坊融合了物理治療和瑜伽的學問和優點，透過持續性練習促使身體各系統運作更健康和改善身體不同的問題。導師將教導學員以瑜伽體位法及瑜伽磚，舒緩身體上的痛症如頸痛、腰背痛及坐骨神經痛等，更會教導如何有效地拉伸痛症部位，既可病理性調理又可強身健體。導師也會教授一些治療性式子動作，學員可在家中練習，既可提昇治療效率也可培養學員養成健體運動的習慣。

***學員請穿著輕便運動服裝及運動鞋，並自備瑜伽墊及瑜伽磚**

導師：鄧尚雲女士（具備多年任教瑜伽及普拉提經驗，獲香港瑜伽協會頒發國際認可書）

日期：2019 年 9 月 21 及 28 日，10 月 19 及 26 日，11 月 2 及 9 日
（逢星期六，共 6 堂）

時間：下午 2:00 至 3:30

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：20 名

費用：每位 270 元

（如有需要，可由導師代購瑜伽磚（一套 2 件共 45 元），詳情請參閱報名表格。）

截止報名日期：2019 年 9 月 10 日

報名辦法：有意參加的教師，請填妥附上的報名表，連同足額之劃線支票（支票抬頭寫「香港女教師協會」），於截止報名日期或之前寄達「九龍塘 沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心西座 W106 室 香港教師中心」。信封面請註明「YOGA THERAPY」。報名者可於 2019 年 9 月 13 日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktd/activity> 查閱取錄名單，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。

瑜伽治療工作坊 YOGA THERAPY

日期：2019年9月21及28日，10月19及26日，11月2及9日（逢星期六，共6堂）

時間：下午2:00至3:30

地點：九龍塘沙福道19號 教育局九龍塘教育服務中心

報名人資料：

#姓名：(中) _____ 先生/女士* (英) Mr / Ms* _____
(請用正寫) (FULL NAME in BLOCK LETTERS)

#電郵地址：(請清楚填寫) _____

我還未是香港教師中心資訊訂戶；我希望日後收到香港教師中心資訊電郵。

#聯絡電話：_____

在職 #現時任教學校：_____ #學校電話：_____ 傳真號碼：_____

已退休 #最後任教學校：_____

總教學年資： <1年 1-3年 4-6年 7-10年 >10年

(此項資料僅供統計之用，並不影響取錄結果。)

費	項 目	你的單項金額 (港幣) (請在適當的選項前填上「✓」號)
用	學費	<input checked="" type="checkbox"/> \$270
	導師代購瑜伽磚 (尺寸: 22cm x 7cm x 14cm) (一套2件)	<input type="checkbox"/> 毋需代購 <input type="checkbox"/> \$45
總計：		\$ _____

#支票資料：支票號碼：_____ 銀行：_____

聲明：本人確認以上填寫之資料確實無訛。

報名人簽署

註：*請圈出適用者。 #必須填寫之項目。

- 注意：
- 請提供本表格所要求的報名資料。如未能提供所需資料，有關參加活動的申請將不獲處理。支票若有錯漏，本中心亦會終止辦理有關申請，而不會作另行通知。
 - 本表格所收集的個人資料，將用於辦理報名申請及作統計之用，並會於活動完結六個月後銷毀。
 - 每份表格只限一人報名，如需多份，請自行影印。如多於一名教師報名，請分別填寫報名表格及夾附支票（不可共用支票報名），以便處理。
 - 請填妥報名表，連同足額之劃線支票（抬頭寫「香港女教師協會」，並請將姓名及聯絡電話寫在支票背面），於**2019年9月10日**或之前寄達九龍塘沙福道19號 教育局九龍塘教育服務中心西座 W106室香港教師中心，信封面請註明「YOGA THERAPY」。
 - 若成功取錄，報名人的姓名會顯示在香港教師中心網頁的課程取錄名單。報名人可於**2019年9月13日**或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktdc/activity> 查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。
 - 若活動取消或不獲取錄，報名人可獲發還支票。若獲取錄但缺席活動，則不會獲發還支票。
 - 已報名者若未能出席活動及欲取消其申請，請於截止報名日期或之前通知本中心職員，以便作出退票安排；**獲取錄者若缺席活動，或會影響往後報名參加活動獲取錄的機會。**
 - 本中心沒有車位供學員使用。
 - 本中心可能為活動進行拍照，並上載至本中心網頁，除本中心職員外，參加者請勿拍攝、錄音或錄影。
 - 本中心會盡力確保所有活動在安全情況下進行，但在活動期間，如發生意外而導致任何受傷或財物損失，參加者須自負全責，一切責任概與本中心無關。參加者需注意自身安全及保管個人財物，如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。

請填妥下列表格。如報名人不獲取錄，有關支票將寄往下列地址發回。

姓名：_____ 地址：_____

(必須清楚填寫)