

# 香港教師中心活動

HK 20-001

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦



## 全身伸展治療瑜珈班

教師工作量繁重，積聚疲勞，令肩、頸、腰背出現各種痛症。本課程透過特別設計的式子，結合串連流動的瑜珈動作，再配合瑜珈呼吸法，強調專注的呼吸與的動作配合，讓學員可釋放因作息不正常所產生的壓力、提高身體自癒力，放鬆自己及平靜心靈。

這一系列動作可延展肌肉、增強核心力量、強化內在器官與排毒，幫助活化細胞、改善血液循環，緩解慢性疾病（如失眠、腰酸背痛、便秘、肩膊僵硬等）症狀，每堂練習均有不同的主題，例如後彎、打開髖關節、前彎等。

**\* 學員請穿著輕便運動服裝及自備瑜珈墊**

導師：黃凱澂女士（具備多年教授瑜珈經驗，獲香港瑜珈協會頒發國際認可導師證書及文憑）

日期：2020 年 1 月 2、9 及 16 日，2 月 6、13 及 20 日（逢星期四，共 6 堂）

時間：下午 6:30 至晚上 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：20 名

費用：每位 292 元

截止報名日期：**2019 年 12 月 19 日**

報名辦法：有意參加的教師，請到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktc/activity> 填妥網上報名表，完成後列印報名表，並連同劃線支票港幣 292 元正（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「全身伸展治療瑜珈班」。報名者可於 2019 年 12 月 24 日或之後到網址 <http://www.edb.gov.hk/hktc/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。