



# 香港教師中心活動

HK 20-002

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

## 瑜伽伸展及肌筋膜放鬆運動 工作坊

肌筋膜是人體最大的網絡系統，而肌筋膜疼痛很常見，多出現在頸後部、肩膀及下背部等，多由短縮的肌膜引起，反覆性的肌筋膜疼痛會影響日常生活，情況不容忽視。

本工作坊將介紹一系列肌筋膜放鬆運動，從身體大肌肉的肌膜著手，利用瑜伽磚及按摩球來放鬆短縮的肌筋膜，再配合瑜伽的體位練習和伸展動作，放鬆過緊的肌群和肌筋膜，減輕痛楚，令身體有平衡的鍛鍊。

**\*學員請穿著輕便運動服裝出席及自備瑜伽墊**

導師：鄧尚雲女士（具備多年教授瑜伽經驗，獲香港瑜伽協會頒發國際認可證書）

日期：2020 年 1 月 4、11 及 18 日，2 月 8、22 及 29 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 292 元

截止報名日期：**2019 年 12 月 20 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「肌筋膜放鬆運動工作坊」。報名者可於 2019 年 12 月 27 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。