

致 善一堂各分堂：

2019 年瑜伽基礎班招生通告

善一堂中心將於下列日期開辦【瑜伽基礎班】，歡迎有興趣者報名參加。詳情如下：

課程名稱	瑜伽基礎班
日期	28/6 5/7 12/7 19/7 2/8 9/8 23/8 6/9 20/9 27/9
內容	本課程以修習【瑜伽基本動作】為主。修習瑜伽可使人身體、生命、精神、心理和靈性等層面產生和諧。正確地修習瑜伽式子及呼吸法，可調節內分泌，改善新陳代謝令循環系統、呼吸系統、消化系統得到相當強化，血氣暢通，心平氣和，容顏光彩，身體健美增強免疫能力。學員透過導師示範深入淺出的動作，可學習及練習正確的瑜伽姿勢，減少受傷的機會，只要持之以恆，便可慢慢地改善身體的健康。
時間	晚上 6:30 至 8:00 (星期五)
堂數	10 堂
名額	18 人
地點	善一堂中心- 902 室
參加資格	有興趣人士，並持有善一堂會員咭或道親咭
報名方法	<ol style="list-style-type: none">1. 報名須直接向<u>中心職員</u>報名2. 截止報名日期，逾期不接受報名3. 一經交費後，不可轉班 報名或查詢請致電善一堂中心 2336 3819 (取錄結果請留意各佛堂通告公佈)

截止報名日期：16/6/2019

善一堂中心 啟
二零一九年五月三十一日