

# 香港特區政府一般職系人員協會

## 瑜珈班

2017年11月4日至12月30日 – 星期六下午3:30至5時

(兩期共八堂，12月23日除外)

練習瑜珈當中，有助改善新陳代謝，藉著排汗把體內毒素經皮膚排出體外；並加快帶氧血液循環有助流向身體裡經常被忽略的部位。從而改善免疫系統和由壓力所構成的毒素排出體外，是身體疲累的最佳“治療”良方。從而令人感覺健康、強壯和靈活，也可提升自我形像和自信。呼吸亦有質素之分，透過完整和定期練習，能幫助我們掌控心靈狀態；緩減日常生活中所面對的壓力。

由經驗豐富的瑜珈導師黃小姐教授。

\*謹此聲明:

本人\_\_\_\_\_ (簽名) \_\_\_\_\_ (日期)  
的健康良好，適宜參加此瑜珈班，如本人因課堂中不適，而導至受傷或死亡；主辦機構及導師均無須負上任何責任。

報名：會員 \$360 / 非會員 \$380 (請刪去不適用者)  
費用以每四堂為一期。

姓名：\_\_\_\_\_ (會員/非會員)

手電：\_\_\_\_\_

報名及查詢：6218 6080 秘書處

課程地點：觀塘巧明街114號迅達中心7字樓  
(觀塘港鐵站APM出口)

請將報名費用存入本協會之恒生銀行

戶口號碼：225-396852-001

(戶口名稱：HKSARG GEN G S ASSN)

存款後，請把銀行入數紙及此報名表格傳真到  
3011 1241，將有專人與閣下聯絡。

本人已繳交兩期課堂費用\$720 / \$760，選擇瑜珈墊 / 瑜珈鋪布一張。(請刪去不適用者)

凡報名者連續繳交兩期堂費，將可獲贈瑜珈墊或瑜珈鋪布一張，每學員只限享有一次此優惠。