

## 健康瑜伽

不要小覷瑜伽的治療力量，它可有效由內至外改善健康，提昇身、心、靈至更高境界！

## 都市病治療

對平日少運動或筋骨綑緊的人士特別適合參加。瑜伽能在短時間內減輕一般都市病徵，例如頭痛、失眠、便秘、肩頸疼痛、腰骨僵硬、坐骨神經痛，及血液循環差而引致經常抽筋的情況。瑜伽以運動學原理配合雙人或小組式子，動作由頭至腳趾，深入淺出的教授方式，令效果更顯著。

## 紓緩減壓

課程同時為工作壓力大，時常感到疲累及有睡眠問題的學員而設。靜止動作配合腹式呼吸練習，在純音樂的環境裡，可紓緩緊張情緒，令你放鬆自己，享受一刻寧靜。動作雖然簡單，但效果顯著，特別適合初學或有點累却不想劇烈運動的學員。

## 上課需知

- 請穿著舒適的運動衣服
- 在練習前兩小時避免進食
- 由於練習瑜伽時需要赤腳，請先行清潔雙腳
- 如您曾經受傷或有任何健康問題，請先通知您的導師
- 如你正在或計劃懷孕，或正值經期，請通知您的導師
- 練習後需喝充足清水

## 活泉瑜伽班 Spring Yoga

本課程適合男女老幼，通過輕鬆舒服的瑜伽數十個瑜伽式子：呼吸法、按摩法、動式和靜式鍛鍊等過程中，令身體內得到適量運動，精神從而得到鬆弛之餘，同時改善身體機能，減輕由於都市人運動少，思慮過多所造成的種種「都市病」情況。如：過肥、過瘦、消化不良、腸胃病、內分泌失調等症狀。由於瑜伽幫助腸胃吸收功能正常、寧神安睡、對保持身段優美，效果更佳。

課程：  
全期共 10 課，每課 1 小時

時間：  
逢星期二，晚上 7:00 - 8:00

費用：全期港幣 \$ 690 元

註：各學員上課時請穿著舒適之運動服、帶備毛巾及飲用水。

## 瑜伽基礎班 Breathing & Relaxation

通過基本的瑜伽呼吸及溫和的式子，以達至身心平衡、心境平靜，有助減輕日常生活帶來的壓力。

課程：  
全期共 4 課，每課 1 小時

時間：  
逢星期二，晚上 8:15 - 9:15

費用：  
全期港幣 \$ 280 元

註：學員請穿著舒適之運動服、帶備大毛巾及飲用水。

## 導師資料：

翁若玲導師 (Ms Yuki Yung)  
-畢業於亞洲運動及體適能專業學院

查詢電話：  
5100 4158

上課地點：  
九龍尖沙咀漆咸道南安年大廈 301 室  
美意優才天地