



香港中文大學教職員會所

THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG
STAFF COMMON ROOM CLUB

輕輕鬆鬆學瑜伽 Yoga at Leisure

本課程旨在通過修習瑜伽式子、瑜伽鬆弛法及瑜伽呼吸法等令身體達致「調心」、「調身」及「調息」的功效，讓學員能在輕鬆的環境下學習瑜伽，緩減生活及精神壓力，強化身體機能。(本課程適合初學者參加)

導師 / Instructor:

馮景樹先生

(曾獲得香港瑜伽學會、康樂文化事務署等瑜伽導師訓練班之專業資格，並為康樂文化事務署擔任瑜伽班導師近二十年，現為教職員會所瑜伽班之導師) /
Mr. Fung King Shu, Professional Yoga teacher with 20 years experience & certificate awarded by HK Yoga Association

授課語言 / Language:

廣東話 / Cantonese

費用 / Fees:

\$500 (member)
\$550 (member's guest)

名額 / Quota:

10 - 15 人 (先到先得，額滿即止) /
10 - 15 persons (First come, first served)

截止報名日期 / Deadline for Registration:
27. 11. 2009

課程日期 / Date:

(2009) 3/12, 10/12; (2010) 7/1, 14/1, 21/1, 28/1; 4/2, 11/2
(逢星期四，共八堂)
(2009) Dec. 3, 10; (2010) Jan. 7, 14, 21, 28; Feb. 4, 11
(Every Thursday, 8 lessons in total)

時間 / Time:

下午六時正至七時三十分 (每堂1.5小時)
6:00 p.m. to 7:30 p.m. (1.5 hours per lesson)

地點 / Venue:

藝術行政主任辦公室(邵逸夫堂) - 排練室
Rehearsal Room, Office of The Arts Administrator
(Sir Run Run Shaw Hall)

查詢電話: 2603 6528

備註: 學員請自備軟地蓆或大毛巾

回條 (Reply Slip)

致: 教職員會所會員辦事處 (雅禮賓館) /
To: Yali Guest House, SCR Membership Office

電話 / Enquiry: 2603 6528
傳真 / Fax: 2603 5605

本人欲參加於二零零九年十二月三日開始之「輕輕鬆鬆學瑜伽」，並同意所需費用總額將由本人二零一零年一月之薪金內扣除。 Please reserve a place and deduct the tuition fee from my January (2010) Payroll.

姓名 / Name: _____ 會員號碼 / Member No.: _____

電話 / Contact No.: _____ 簽名 / Signature: _____

Member's Guest (if any): _____

Issued Date: 4 November 2009