

華仔天地【瑜珈班】2007 年 (1-3 月份) - 報名表格

親愛的會員：

2006 年舉行的「瑜珈班」備受學員鼎力支持，踏入新一年，本會將再次舉辦「瑜珈班」，讓各新學員報名參加，藉著通過一系列舒緩的動作及呼吸的調整，以加強學習者的身體柔韌性，令身體內外得到適量的運動，精神得到鬆弛。要學習真正的印度瑜珈式子，這是好時候了！

本會即將舉辦的「瑜珈班」，誠邀曾在印度受訓及榮獲「瑜珈導師證書」的專業導師任教，透過學習基本式子及呼吸法，在導師引領下，進入冥想的境界，從而靜化心靈，消除壓力，輕輕鬆鬆平衡身心健康，令「身心靈」得到全面的釋放。

為使會員能與家人或朋友一起分享學習瑜珈的樂趣，**歡迎會員與一位非會員報名參加**，此課程適合從未接觸瑜珈人士，名額先到先得，報名從速！

華仔天地【初級瑜珈班】

課程日期： 2007 年 1 月 27 日, 2 月 3 日, 2 月 10 日 / 2007 年 3 月 3 日
(逢星期六，合共四堂)

時間： 下午 3:00-4:15 (1 小時 15 分鐘)

地點： 華仔天地觀塘會址

費用： 每人港幣 \$250 元正〔會員〕

每人港幣 \$320 元正〔非會員，必須與華仔天地會員一同報名〕

名額： 20 人

導師： 葉珮珊專業導師親自教授

備註： 學員須自備〔瑜珈地墊〕

截止報名日期： 2007 年 1 月 20 日下午 6 時正



報名辦法：

1. 請於 2007 年 1 月 20 日或之前親臨或授權他人到本會報名及繳交費用(只接受現金繳款)，每張表格可接受 2 位人士報名。
2. 所有 2007 年之會員，均可以個人名義或攜伴報名參加。

請留意以下重要事項：

- (一) 【瑜珈班】以四堂為基本，參加者不能於中途加入。若報名人數不足，本會保留取消課程之權利，已繳交之款項均會全數退回參加者。
- (二) 參加者以繳費作實，一經付款，所有款項概不退還。所有未能於指定限期內繳費者，均作放棄論，敬希注意。
- (三) 參加者請於上堂前 15 分鐘到達本會。
- (四) 上堂前一小時內，不要吃得太飽。
- (五) 上堂時請穿著舒適的運動服裝，短褲(褲腳不要太鬆或太緊)、Tee 亦可；請勿穿著鞋子或襪子。
- (六) 如患有心臟病、高血壓、視網膜脫落、頸背曾有嚴重損傷、懷有身孕或剛生育者，報名參加前請先徵詢醫生意見。
- (七) 上課期間，如感身體不適或暈眩，應停止練習及通知導師。
- (八) 參加者的健康及體能必須良好，如因其個人疏忽、健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時受傷，概與本會或導師無關。

任何疑問，請於辦公時間致電：(852) 2711-0309 / 傳真：(852) 2761-3165 / 電郵：info@awc618.com

華仔天地 謹啓
09-01-2007

✂

華仔天地【瑜珈班】2007 年 (1-3 月份) 報名表格

會員號碼 (或填“非會員”)	姓 名	身份証號碼	聯絡電話