

# 愛笑瑜伽減壓工作坊



日期：2020年10月12日（星期一）

時間：下午3:00 - 4:00

地點：中心活動室

內容：體驗愛笑瑜伽，透過開懷大笑及呼吸練習，  
促進身心鬆弛及舒緩照顧壓力。

費用：免費

對象：已登記的特殊需要護老者或護老者

報名及查詢：請於10月3日至10月6日期間登記。如登記人數超過名額，將安排於10月7日抽籤。



Laughter Yoga