



香港勵志會陳融晚晴中心

# 正念瑜伽體驗

日期：2020年12月19日（星期六）

時間：下午二時至下午三時

地點：中心活動室1、2、3

內容：透過瑜伽方式學習協調呼吸、動作及靜觀

名額：25人

對象：60歲以上中心會員或護老者

費用：\$10

報名方法：2020年11月16日開始接受登記，如登記人

數超過名額，如人數超過上限，將會在11月

26日進行抽籤。

負責職員：註冊社工黃浩為先生

**注意：參加者需自備瑜伽墊**