



元朗區體育會

2018 暑期班 青少年瑜珈班

Teen Yoga Summer Class

導師：Maria Chan

資歷：

運動及康樂管理碩士 -- 澳洲維多利亞大學
 亞洲運動及體適能專業學院席上普拉提導師
 香港瑜珈教練總會註冊瑜珈導師 初級導師證書
 區域市政總署健康舞導師
 中國香港體適能總會阻力訓練導師
 中國香港體適能總會長者健體導師
 中國香港體適能總會兒童健體導師
 美國運動醫學會體適能導師
 美國運動醫學會團體運動導師
 澳洲體適能總會健體球導師



瑜珈是少數能促進整體健康的運動之一，當中包括身體和心理兩方面，而且不會對身體造成任何傷害和引起併發症等。現今的瑜珈練習已經過瑜珈上師們整理成系統化、科學化並且規律的練習方式，有助我們有效的鍛鍊身、心、靈，進而獲得身、心的健康及靈性意識的增長和心靈的和諧。

將於 4 月 23 日至 7 月 8 日接受報名
 7 月 8 日晚上 9 時正截止報名



早報名優惠

於 5 月 31 日前報讀
 暑期課程將獲 9 折優惠

查詢電話：2474 1221 • 2474 2701

報名地點：元朗區體育會賽馬會大樓地下場務處

繳費形式：EPS、現金或支票(支票抬頭：元朗區體育會有限公司)

歡迎瀏覽本會網站：www.yldsai.org.hk 或



www.facebook.com/YLDSA

暑期青少年瑜伽課程資料

編號	日期	時間及星期	費用	上課地點	對象	名額
SMC1	7月16、23、30日 8月13、20、27日 (6/8停)	2:00-3:00pm 逢一	\$600	5樓 2號活動室	8歲至16歲	20人
SMC2	7月16、23、30日 8月13、20、27日 (6/8停)	3:00-4:00pm 逢一	\$600	5樓 2號活動室	8歲至16歲	20人
SMC3	7月19、26日 8月9、16、23、30日 (2/8停)	3:30-4:30pm 逢四	\$600	5樓 舞蹈室	8歲至16歲	20人
SMC4	7月19、26日 8月9、16、23、30日 (2/8停)	4:30-5:30pm 逢四	\$600	5樓 舞蹈室	8歲至16歲	20人

促進血液循環

提高心跳速度，從而加快帶氧血液的循環。有助血液流向身體裡經常被忽略的部位，例如關節、結連組織及體內器官等。而某些瑜伽姿勢例如延展、扭轉、後仰和收緊肌肉等，亦有發送信號功能，讓身體傳送血液至這些特定部分。

排毒

我們四周充斥著不同毒素，幸好人類的身體懂得透過皮膚、呼吸、血液和排泄器官，自行排除毒素。當練習瑜伽時，通常都會汗流浹背，體內毒素可藉著皮膚排出體外。您亦可練習深呼吸的技巧，此時心跳速度亦會加快，這將有助促進血液循環。此外，您更可透過扭轉和彎曲等姿勢，按摩及刺激部分具排毒功能的器官，因此，定期練習瑜伽，有助排出體內毒素。

調節體重

練習瑜伽之後，較少情況會感到肚餓，而且選擇的食物亦會比以往更健康。總括來說，練習瑜伽能夠幫助身體排毒，加快新陳代謝，是一種健康的生活習慣，您更會因此而戒掉暴飲暴食的习惯。

增強心肺功能

帶氧運動是指能令心跳加快跳動二十分鐘或以上的運動，它有助加強心臟功能，燃燒過多脂肪，同時加速身體的新陳代謝。瑜伽是一種很好的帶氧運動。通過瑜伽特有的呼吸練習有效提升肺

舒緩壓力

若未能好好舒緩日常生活壓力，或許會導致身體出現嚴重疾病。定期練習瑜伽，可令身體和心靈重拾平靜，同時有助改善免疫系統，將因壓力而構成的毒素排出體外，是您經過一天疲累工作後的最佳「治療」良方。

*凡參加本會各項班組，必須為本會會員。
(普通會員\$100/年、學生會員\$50/年)

溫馨提示

暑期班 *不設補堂

***不設單堂**

*學員凡連續報讀兩班暑期課程，將獲\$50 課程優惠券。
每連續報讀多一班可獲\$100 課程優惠券。