



# 香港中文大學職員協會

## 心靈瑜珈班 Bhakti Yoga

透過簡單的式子、呼吸練習、放鬆技巧及簡短冥想，能在各方面改善您的健康。當您掌握到正確的技巧時，您便可運用它令整體健康得到改善，如頸痛、肩膊痛、工作疲勞、焦累、輕微情緒低落、壓力、失眠、便秘、偏頭痛及消化系統問題，均可透過此課堂得到舒緩及放鬆。  
(請自備瑜珈墊及穿輕便衣服)

導師： Gloria Wong (香港瑜珈教練協會瑜珈導師)

日期： 30/7 - 15/10/2025 (逢星期三) (17/9, 01/10 除外)

費用： 會員/家屬 \$850；非會員\$900 (共 10 堂)

時間： 18:00 - 19:30

地點： 富爾敦樓 307 室

截止日期： 24/7/2025 (辦公時間：星期一至五 上午十一時至下午六時)

聯絡人：關小姐/林小姐 電話：3943 0806 傳真：2603 6363



### 心靈瑜珈班(星期三) - 報名表格

本人擬參加香港中文大學職員協會主辦之心靈瑜珈班。

**付款方法**：(請填妥以上表格) **\*\*付款後務必收到本會收據方為作實\*\***

1. 繳付支票：連同表格交職協 (支票抬頭：香港中文大學職員協會/Staff Association of the CUHK)；

2. 繳付現金：連同表格交職協關小姐/林小姐辦理 (11:00 - 18:00)；

3. 銀行入數：恆生銀行帳戶簡稱 STAFF ASSN OF CUHK/帳號 293-282828-002 入數收據連同表格遞交職協：

WhatsApp 9188 8758 或 傳真 26036363 或 電郵 staff-association@cuhk.edu.hk

**\*\*\*使用銀行櫃檯入帳，將收取\$30 銀行服務費\*\*\***

會員/家屬姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

部門：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

現金/支票/轉帳(號碼：\_\_\_\_\_ ) 電郵：\_\_\_\_\_