



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： 12/11/2025 - 25/2/2026 (逢星期三) (10/12, 24/12, 31/12/2025, 18/2/2026 除外)

費用： 會員/家屬 \$1020 非會員 \$1070 (共 12 堂)

時間： 18:00 - 19:30

地點： 富爾敦樓 307 室

截止日期： 05/11/2025

聯絡人： 關小姐/林小姐 電話：3943 0806 傳真：2603 6363
(辦公時間：星期一至五 上午十一時至下午六時)



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：_____