



香港中文大學職員協會 午間瑜伽輪伸展班

WHEEL YOGA 瑜伽輪運動好處:

1. 幫助開胸、開背;
2. 輔助後彎練習;
3. 協助加深各式伸展;
4. 訓練平衡與核心力量;
5. 幫助更深刻覺察;
6. 按摩脊柱。

瑜伽輪好處非常多，對於腰背僵硬及肩膊肌肉比較繃緊的人士，瑜伽輪的確是一個練習後彎時很有用的輔助工具，當用來承托背部時，可以有效地加強胸肺肌及腰肌的伸展，避免一般後彎動作帶給腰椎的壓力，所以用瑜伽輪輔助後彎練習之後，普遍都會覺肩痛問題有所改善，感到舒適及愉快。對於長時間用電腦或坐着工作的都市人，此輪更有助改善寒背、腰背痠痛及坐姿不正確等問題。



導師：Ms. Josephine Cheng (Yoga Alliance 國際認可 500 小時瑜伽導師)

日期：11/11/2025 - 24/02/2026 (17/02/2026 除外)

時間：13:00 - 14:00 (1時05分準時開始)

地點：富爾敦樓 307 室

費用：會員/家屬\$675 /非會員\$725 (全期 15 堂)

截止日期：24/10/2025

備註：自備瑜伽墊、毛巾 (瑜伽輪由導師提供)

查詢：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)

午間瑜伽輪伸展班

本人擬參加香港中文大學職員協會主辦之午間瑜伽輪伸展班

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****

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);

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

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：_____

現金 \$_____ 支票/轉帳(號碼：_____)日期：_____

電郵地址：_____