香港中文大學職員協會

心靈瑜伽班 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 (香港瑜伽教練協會瑜伽導師)

日期： 16/12/2026 - 3/3/2027 (逢星期三)

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：9/12/2026

聯絡人： 陸小姐/林小姐 電話：3943 0806 傳真：2603 6363
(辦公時間：星期一至五 10:30 - 18:00)

心靈瑜伽班(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**心靈瑜伽班**。

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**：**連同表格交職協同事辦理** (10:30–18:00)；
3. **銀行入數**：**恒生銀行帳戶 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 2603 6363 或 電郵 staff-association@cuhk.edu.hk

****使用銀行櫃檯入帳，恒生銀行將收取職協$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： _____