



康文署主辦

向日葵互協會協辦

# 瑜伽訓練計劃

日期：2026年6月6日至27日(逢星期六，共4堂)

地點：黃大仙彩虹道150號 彩虹道體育館

時間：上午 10:00 至 中午12:00

對象：向日葵互協會會員

費用：全免

名額：16人

內容：教授瑜伽運動，透過體位法 (Asana)、調息法 (呼吸) 與冥想，整合身體力量、柔軟度與心靈平靜。強調配合呼吸節奏，進行伸展、核心強化及平衡動作，達到釋放壓力、舒緩肌肉與身體覺察。



報名日期：2026年4月27日(星期一)

報名辦法：請親臨香港癌症基金會服務中心(黃大仙)辦理手續，  
或致電3656 0838 報名

報名時間：星期一至星期四 (上午10:00至下午1:00；下午2:00至5:00)  
星期六 (上午10:00至下午1:00)

如非當值時間致電本會，請於電話留言系統中，說明姓名及聯絡電話，並表明參加『瑜伽訓練計劃』活動。



## 注意事項：

- ✦參加者請注意身體狀況 確定 是否適宜 參加以上活動，  
並須回答體能活動適應能力問卷
- ✦年滿70歲或以上的參加者，請徵詢醫生的意見，  
並須填寫健康聲明。

備註：如活動舉行前3小時仍懸掛或即將懸掛三號或以上  
颱風訊號，紅色或黑色暴雨警告，將取消活動。



溫馨提示：如身體不適、有發燒或出現呼吸道感染徵狀，應盡早求診，並留在家中休息。

資助機構：

組織成員

