

愛笑瑜珈工作坊

Laughter Yoga

愛笑瑜珈 (Laughter Yoga) 又稱「大笑瑜珈」，是在印度孟買執業的卡塔利亞醫師在 1995 年創立的，他提倡把大笑當作一種運動，並結合瑜伽呼吸、伸展和各種笑的動作，短短半小時就能達到身體放鬆的效果，有助舒減壓力和增強免疫力，同時能夠產生快樂的情緒和幸福感覺，增強自信心，且並無任何副作用。直至目前，全世界 60 個國家已成立了約 6000 個愛笑俱樂部。

日期：2011 年 11 月 29 日 星期二

時間：晚上 7:30 至 9:00

地點：聖公會聖保羅堂牧民中心
香港中環己連拿利一號華昌大廈 2 樓

導師：Dr Raymond Chow

對象：本會會員及組長義工

費用：全免 名額：30 人

備註：

※ 參加者請穿著柔軟運動鞋、鬆身服飾，及自備抹汗毛巾、飲用水

導師介紹：Dr Raymond Chow

擁有工商管理學博士及輔導學碩士資歷，多年來於本港大專院校擔任培訓課程導師，亦義務教授愛笑瑜珈及提供輔導

截止報名日期：

2011 年 11 月 22 日

名額有限，先到先得

報名方法：

1. 網上報名：請到 <http://www.dwd.org.hk> 報名
2. 電郵回覆：將姓名、組別、聯絡電話電郵至 info@dwd.org.hk，郵件主旨及內容請寫「愛笑瑜珈工作坊」即可。
2. 電話報名：致電 9094 6592，向聯絡員 SIMON 報名
3. 傳真下列報名表至 2124 1000
4. 郵寄下列報名表至：九龍油麻地南京街 8 至 20 號德惠行 402 室



☺☺☺ 愛笑瑜珈工作坊報名表格 ☺☺☺

姓名：	組別：第	組情緒支援小組
聯絡電話：	(日)	(夜) 會員證編號：
電郵地址：		

● 我們收到你的報名後會作個別聯絡

傳真號碼：2124 1000, 2332 8255

