沙田體育會 主辦

手平衡倒立後彎進階

課程簡介：

~導師會帶領大家透過肌肉功能動態原理，引導大家進入手平衡倒立、 後彎體式，及如何有技巧去啟動身體覺知、 呼吸及控制力

~如何安全進入及離開動作，按照各個同學身體狀況不同提供練習建議

~適合想改善手平衡，倒立及後彎動作

~瑜伽體式以柔韌、力量、平衡三大體系及配合呼吸法，全面高效滋養身心靈提升

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
23, 30 / 11 / 2026 7, 14, 21 / 12 /2026 4, 11, 18, 25 / 1 / 2027 1 / 2 / 2027	一	14:15-16:45	10	8 人	$1600

導師 ：Zoe Ng /Yoga Alliance 國際認可

上課地點：沙田體育會活動室

參加條件：適合任何年齡女性參加

申請方法：填妥表格後連同學費(現金或支票)親臨或寄交沙田瀝源邨壽全樓地下 107-110 號, 支票抬頭請寫「沙田體育會有限公司」

電話：2691 5657　　電郵 ：esther_yu@stsa.org.hk

網頁：stsa.org.hk　上課須知：本會提供瑜伽墊





