沙田體育會 主辦

基礎倒立後彎瑜伽班

課程簡介：

「解鎖」· 蛇式 · 駱駝式 · 狂野式，輪式，鴿王式，不對稱後彎。

本期工作坊將透過後彎安全深度地拉伸整個身體前側，強化根裡；針對初級後彎系列的技巧研習，打開肩髖關節。 會為之後的深入體式，高級演進做鋪墊。從而打開心輪，使我們的練習具有激情，對待工作和生活富有熱情，並為身心注入更多的慈悲心。

授課內容：

從基礎開始，是立順位意識與根基安全精進，結合解剖學了解後彎系列相關技巧與順位，掌握根基的重要性，做到無痛後彎，建立核心力量，打開胸腔肩髖關節。後彎中呼吸 凝視點及收束法的運用。如何利用輔助使用幫助後彎練習。

課程日期	星期	課程時間	堂數	名額	收費
25 / 11 / 2026 2, 9, 16, 23, 30 / 12 / 2026 6, 13, 20, 27 / 1 / 2027	三	14:45-16:00	10	8 人	$800
11, 18 / 12 / 2026 8, 15, 22, 29 / 1 / 2027 19, 26 / 2 / 2027 5, 12, 19 / 3 / 2027	五	09:30-10:45	11	8 人	$880
5, 12, 19 / 12 / 2026 9, 16, 23, 30 / 1 / 2026 20, 27 / 2 / 2027 6, 13, 20 / 3 / 2027	六	09:30-10:45	12	8 人	$960

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 號沙田體育會 **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



