

# 家長教師會「瑜伽減壓班」通告

敬啟者：

瑜伽着重在身心的療癒，讓人放下頭腦叨絮的雜念，鬆開累積的情緒與壓力，為繁忙都市人提供一刻舒緩壓力的伸展方法。家教會將舉行「瑜伽減壓班」，讓家長學習在日常繁忙的生活中作放鬆及減壓，迎接更多挑戰。歡迎家長踴躍參加，活動詳情如下：

日期： 9/5, 23/5, 30/5（星期二）

時間：下午 3:20 至 4:20

地點：待定

對象：本校家長/ 親子組合

人數： 15 人以內

費用：全免

備註：參加者須自備瑜伽墊及毛巾，並穿著輕便運動服參加活動。

## [專業瑜伽導師]

家教會很榮幸邀請了家長籌委董女士擔任為我們的導師，董女士是一名專業瑜伽導師 ----- Yogo Alliance International 200/ 500hours。她有 9 年瑜伽教學經驗，主力幫助學員舒緩、伸展和減肥。由淺入深，讓學員一步一步了解自己的身體，從而改善身體各樣狀況。

參加者需於 2023 年 5 月 4 日（星期四）下午 4 時前遞交回條，逾時恕不受理。如參加活動人數多過 10 人，校方會進行抽籤；若不足 5 人，活動將被取消。家教會收妥回條後會以 WhatsApp 回覆有關家長，如有任何疑問，請致電 2640 4933 向紀嘉惠老師查詢。

此致  
貴家長

曾璧山(崇蘭)中學校長  
何沛勝 謹啟  
二零二三年四月二十七日