

《瑜伽伸展班》— 第十六期

市政署人員文康福利會擬於2025年4月至6月舉辦第十六期《瑜伽伸展班》，由資深瑜伽導師李玉蘭老師任教，通過瑜伽練習可使學員身心舒展、舒緩壓力、改善形體、提高氣質、加強免疫力，同時提昇力量和柔韌度。李玉蘭老師已考獲世界認可的印度“艾揚格瑜伽學院 Introductor II”二級瑜伽導師證書及澳門瑜伽中心的瑜伽導師證書，曾多次赴印度跟隨各瑜伽大師進修。自2008年已經開始在澳門政府機構與相關團體任職瑜伽導師，曾任教的機構包括體育局、教育及青年發展局、澳門婦女聯合總會等，具有十多年瑜伽教學經驗。

報名資格：本會會員及家屬（優先）、市政署員工及家屬

費用：會員 \$450，非會員 \$900

上課要求：學員需自備瑜伽墊

報名日期：即日起至 2025 年 4 月 10 日

查詢電話：82956746（吳小姐）或 82956820（劉小姐）

上課日期：2025 年 4 月 12 日至 6 月 28 日（4 月 19 日及 5 月 31 日除外）
逢星期六上午 10:00～11:30，共 10 節課

上課地點：澳門夜呷斜巷/崗頂斜路警務廳大樓 1 樓（崗頂培訓中心）

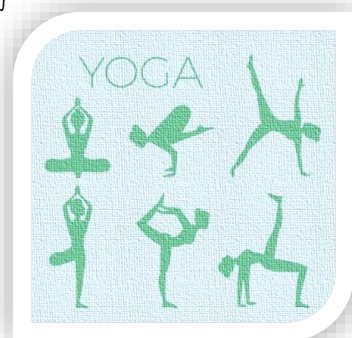
名額：15 人（額滿即止）

報名方法：把填妥後之表格交回以下本會理事會成員。

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 蔡淑儀小姐（動物檢疫監管處） | 5. 陳述先生（自然護理處） |
| 2. 劉慧敏小姐（化驗處） | 6. 吳美影小姐（化驗處） |
| 3. 張富文先生（食品檢驗檢疫處） | 7. 李國雄先生（小販事務處） |
| 4. 陳健廣先生（設備處） | 8. 陸偉堅先生（工場及庫存處） |

其他事項：

1. 收集所得之個人資料僅作是次活動之用，相關資料可能提供予本次活動有關之實體；
2. 參加者對個人資料有查閱權和修改權；
3. 若報名人數不足或如有任何異議，主辦單位將保留不舉辦及最後決定權；
4. 上課日期可能受場地影響而需順延舉行。



《瑜伽伸展班》— 第十六期

報名表

參加者資料	
姓名：	☐ 非會員 / 家屬
性別：	
部門：	☐ 會員
手提電話：	會員編號 (如有)：

責任：本人聲明個人的健康及體格良好，自願及適宜參加是項活動，如有任何意外發生均由本人承擔。

報名人 (簽名)

年 月 日