

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：13/5, 20/5, 27/5, 3/6 (星期一)	時間：下午3:45 至 4:45
地點：待定	對象：本校家長/ 親子組合
人數：10 人以內	費用：全免

備註：參加者須自備瑜伽墊、毛巾及瑜伽磚，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 10 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 2024 年 5 月 11 日 (星期六) 下午 6 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

曾壁山(崇蘭)中學
何沛勝校長
二零二四年五月七日

家長教師會
「瑜伽減壓班」通告

NP23-111

- 本人 參加 瑜伽減壓班，參加人數：_____ 人，
家長聯絡電話：_____ (用作接收 WhatsApp 取錄確認通知)
 不參加 瑜伽減壓班。

此覆
曾壁山(崇蘭)中學

學生姓名：_____
家長姓名：_____
家長簽署：_____

二零二四年五月 日