

**家教會「瑜伽減壓體驗課」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「瑜伽減壓體驗課」，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：2021年5月29日（星期六）	時間：上午10:30 至 11:30
地點：本校禮堂	對象：本校家長
人數：15 人以內	費用：全免

備註：1. 參加者須自備瑜伽墊及毛巾，並穿著輕便運動服參加活動。  
2. 參加者如沒有瑜伽墊，家教會可協助代購，瑜伽墊售價為\$40/張，為了鼓勵家長參加是次活動，家教會將會資助\$20，家長只需付款\$20 即可購買瑜伽墊一張。

**[專業瑜伽導師]**

家教會很榮幸邀請了家長籌委 Ms Sue Tung，Ms Tung 是一名專業瑜伽導師 ----- Yogo Alliance International 200/ 500hours。她有 7 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 2021 年 5 月 21 日（星期五）下午四時前遞交回條，逾時恕不受理。如參加活動人數多過 15 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

曾璧山中學校  
何沛勝 謹啟  
二零二一年五月十二日

家長教師會  
**「瑜伽減壓體驗課」通告**

NP20-83

請圈出選擇：

本人參加 / 不參加「瑜伽減壓體驗課」，參加人數：\_\_\_\_\_人。

本人需要 / 不需要家教會代購瑜伽墊，費用為\_\_\_\_\_。

此覆  
曾璧山中學

學生姓名：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

（可接收 WhatsApp）

二零二一年五月 日