



免費
參加

事業新領域
減壓瑜伽
Yoga

職場人，百天的壓力導致夜裏失眠。許多人藉助藥
物入睡，但有時會引發副作用。這時，可以透過另
外方法，健康地處理壓力。

減壓瑜伽，提供一刻舒緩壓力的伸展方法，讓你靜
下來，去迎接更多挑戰，為日常繁忙的生活作好精
神準備。

日期：2020年8月5-26日(逢星期三)

時間：15:00 - 16:30

堂數：4堂

地點：九龍佐敦長樂街19號木的地·R一樓*

導師：Madera Group 導師

名額：12人

對象：1) 18-35歲人士; 及
2) 具大專或以上學歷程度; 及
3) 現正失業或待業或個人入息低於每月\$20,000

* 必須穿著運動衫及運動鞋上課。
課堂完結後，如需沐浴，請自備毛巾及有關用品。
參加者必須遵守《預防2019冠狀病毒病的健康指引》。



免費
參加

事業
新領域

禪
繞
畫

Zentangle

禪繞畫 (Zentangle) 由美國一對夫婦 Maria Thomas (文字藝術家) 及 Rick Roberts (僧侶), 於2005年開始創辦, 至今已超過十多年。

繪畫禪繞畫, 並不需要任何特別技巧; 禪繞畫是一種心靈的活動, 在繪畫時, 能令繪畫人的心靈進入冥想狀態, 達到自在、放鬆、心靜的效果! 亦有助減輕個人壓力和提升專注力。只要你能握筆, 就能隨著自己的心繪畫出美麗的圖案!

日期: 2020年8月5-26日(逢星期五)

時間: 19:00 - 20:30

堂數: 4堂

地點: 九龍黃大仙下邨龍和樓地下

導師: 梁志偉先生

(註冊社工; CZT 禪繞認證導師, 師承台灣羅拉老師)

名額: 12人

對象: 1) 18-35歲人士; 及

2) 具大專或以上學歷程度; 及

3) 現正失業或待業或個人入息低於每月\$20,000

參加者必須遵守《預防2019冠狀病毒病的健康指引》