

東區尤德夫人那打素醫院
癌症病人資源中心

瑜伽運動小組

瑜伽能增強身體的柔軟度及平衡力、舒緩疼痛和壓力、改善情緒及睡眠，提升整體身心健康。

課程內容：

- ◆ 學習瑜伽基礎式子及呼吸練習
- ◆ 練習伸展及基礎動作
- ◆ 增加柔軟度及放鬆心情
- ◆ 改善身體平衡
- ◆ 認識同路人

日期：2025年1月2日、1月9日、1月16日、2月6日及
2月13日（逢星期四，共5節）

時間：下午2時15分 至 3時15分

地點：癌症病人資源中心

導師：瑜伽義務導師

對象：本聯網癌症病人及康復者

(非先到先得，請先登記作評估以決定是否合適參加)

名額：12人

費用：全免

查詢：本院東座一樓 癌症病人資源中心

電話：2595 4165

