



東區尤德夫人那打素醫院

那打素病人資源中心

# 愛笑瑜珈工作坊

(2019 年度)

笑，與生俱來的。

大笑是一項能促進健康的運動，又能提升 EQ 使你感到更愉快，是減壓良方。還有更多好處，在愛笑瑜珈工作坊再告訴你吧……

日期：3月8日、6月21日、

10月18日(星期五)

(課程內容相同，可選擇其中1日)

時間：下午2:30 ~ 4:00

地點：主座一樓 那打素病人資源中心

對象：本院慢性病患者及家屬

講員：愛笑瑜珈義務導師



查詢:2595 6342

主座一樓 那打素病人資源中心

[www.healthyhkec.org/prc/py/chronic/](http://www.healthyhkec.org/prc/py/chronic/)



社區及病人資源部