

瑜伽課程簡介

Yoga Class

Descriptions

排毒瑜伽 Detox Yoga

透過進行律動瑜伽，節奏緊湊而連貫，要求每個呼吸與動作結合一起，同時活躍了心肺功能，使「氣」更提升，刺激淋巴系統，透過排汗促使毒素排出體外。

Class filled with energizing and powerful postures that flow together to create a heat from within to work up an intense sweat. Working out hard to release stress built up from the week.

成人瑜伽 Adult Yoga

透過修練呼吸，配合各種式子，運動，包括坐式、站式、蹲式、卧式、俯伏等式子。

Breathing exercises with a combination of yoga asanas, including sitting, standing, squatting and relaxation poses.

動態流瑜伽 Dynamic Flow Yoga

是一種學習呼吸和基礎瑜伽體位法的瑜伽，適合不同人士學習。導師更會因應不同學員的程度，而作出不同的配合。

It is learning the breath and basic yoga asana, suitable for different level of people. Also, the experienced yoga coach - Miss Venus Lo will adjust the extent for different levels participants.

靜態瑜伽 Yin Yoga

靜態是代表靜，當中有維持某些動作的練習，亦有靜態放鬆的休息，舒緩繃緊的情緒。一動一靜後，使「身」、「心」、「靈」達致平衡的狀態。(適合初學者)

During this class, you will wake up, lengthen and strengthen your muscles, body and mind with an invigorating vinyasa practice followed by a series of floor postures held passively for several minutes in order to access a safe and positive stress on the deep layers of connective tissue in the body.

瑜伽伸展 Yoga Stretch

透過瑜伽伸展全身肌肉，例如：頸部、肩膀、脊椎與背部肌肉，幫助關節維持靈活度，讓背部維持挺直動作，改善姿勢不良習慣。同時簡單伸展可以舒緩一天的工作壓力，放鬆身心，改善都市病，消除疲勞，有效減壓並改善失眠。

Yoga can be used to stretch the whole body muscles, such as neck, shoulders, spine and back muscles, to help the joints maintain flexibility, maintain the back straight, and improve bad posture habits. At the same time, through simple stretching, you can relieve the stress of a day's work, relax your body and mind, improve urban diseases, eliminate fatigue, effectively reduce stress and improve insomnia.

瑜伽治療 Yoga Therapy

現代人工作及生活節奏急速，導致容易患上都市病(如：坐姿不正導致肩頸背痛)。瑜伽治療結合了物理治療及瑜伽的優點及理論，透過長期而有系統的練習及訓練從而改善身體不同的問題。

The modern lifestyle and work is becoming more stressful, resulting different types of diseases and pressure (e.g. back pain). Yoga therapy combines the benefits of physical therapy and yoga, via long-term and systematic yoga exercises and training to reduce problems.

背部療癒瑜伽 Back Care Yoga

以放鬆緊張疼痛的背部，及改善身體的活動性和穩定性為目的。透過按摩球的應用和不同的瑜伽動作，以達到深層肌肉的放鬆，及為關節帶來靈活性。亦會教授肌肉強化的動作，改善身體姿態和穩定程度。除了肌肉關節的訓練，亦會進行呼吸練習，以達到身心平衡的效果。

The goal of the class is to release tightness and stress of the back and to improve participants range of motion and body stability. Participants will enjoy deep muscles release with the use of massage balls and props and yoga postures, so as to bring in fluidity and mobility for body joints. Some stabilizing postures will also be taught to help improve body postures and muscular strength. Class will end with pranayama (breathing practices) to improve balance and well-being in both physical and mental levels.

瑜伽輪 Yoga Wheel

瑜伽輪加強後彎、平衡、支撐、負重、倒立的體式難度。也可加強鍛煉較難達成的體式，在平衡動作時可以找到穩定的力量，更能打開人體重要的脈輪：「心輪」。適合對象：瑜伽入門人士、塑身及改善身體狀況人士、青少年及寫字樓工作人士、性格內向、心胸鬱結人士。

Yoga wheel strengthens the bending, balance, support, weight, inverted style of difficulty, also can strengthen the exercise more difficult to achieve the style; in the balance action can find a stable force. It more opens to the body of the important chakras: the heart chakras. Suitable person: beginner, body sculpting and physical condition improvement, teenagers and office person, introverted, heart care person.

負責同工

Responsible Worker:

李曉君 Tracy Li

12 - 2 月 • Dec - Feb
星期三 WED

課程編號 Course Code	導師 Tutor	日期 Date				假期 Holiday	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	人數 Capacity
瑜伽伸展 Yoga Stretch 4921.YO.2201.311	羅詩雅 Venus Lo	29/12	5/1	19/1	26/1	12/1 & 2/2	10:30 11:30	三 WED	8	\$660	16歲或以上 Aged 16 or above	RM 108	10 人 Persons
		9/2	16/2	23/2	2/3								
瑜伽治療 Yoga Therapy 4921.YO.2201.318	羅詩雅 Venus Lo	22/12	29/12	5/1	19/1	12/1 & 2/2	18:30 19:30	三 WED	8	\$660	16歲或以上 Aged 16 or above	RM 108	10 人 Persons
		26/1	9/2	16/2	23/2								
動態流瑜伽 Dynamic Flow Yoga 4921.YO.2201.319	羅詩雅 Venus Lo	22/12	29/12	5/1	19/1	12/1 & 2/2	19:45 20:45	三 WED	8	\$660	16歲或以上 Aged 16 or above	RM 108	10 人 Persons
		26/1	9/2	16/2	23/2								

12 - 2 月 • Dec - Feb
星期四 THU

課程編號 Course Code	導師 Tutor	日期 Date				假期 Holiday	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	人數 Capacity
瑜伽輪 Yoga Wheel 4921.YO.2201.418	羅詩雅 Venus Lo	23/12	30/12	6/1	13/1	3/2	18:45 19:45	四 THU	8	\$740	16歲或以上 Aged 16 or above	RM 108	8 人 Persons
		20/1	27/1	10/2	17/2								
瑜伽伸展 Yoga Stretch 4921.YO.2201.420	羅詩雅 Venus Lo	23/12	30/12	6/1	13/1	3/2	20:00 21:00	四 THU	8	\$660	16歲或以上 Aged 16 or above	RM 108	8 人 Persons
		20/1	27/1	10/2	17/2								

12 - 2 月 • Dec - Feb
星期五 FRI

Only conducted in Cantonese, foreigners are not suitable for this Friday classes.

課程編號 Course Code	導師 Tutor	日期 Date				假期 Holiday	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	人數 Capacity
成人瑜伽 A Adult Yoga A 4921.YO.2111.509	劉英 Miss Lau	24/12	31/12	7/1	14/1	-	09:15 10:15	五 FRI	8	\$560	16歲或以上 Aged 16 or above	RM 108	10 人 Persons
		21/1	28/1	4/2	11/2								
成人瑜伽 B Adult Yoga B 4921.YO.2110.510	劉英 Miss Lau	24/12	31/12	7/1	14/1	-	10:30 11:30	五 FRI	8	\$560	16歲或以上 Aged 16 or above	RM 108	10 人 Persons
		21/1	28/1	4/2	11/2								

備註 Remarks

- 課程已提供練習用之基本器材。學員請在第一課穿著簡單運動服。
- 本課程不設補堂及調堂。
- 公眾假期暫停，不用上課。
- 英粵語授課，星期五班除外。
- All classes provide training equipment. Sport wear is preferred.
- No make-up classes and change classes for this course.
- No lessons on public holidays.
- Course will be conducted in English and Cantonese except Friday classes.

星期五 FRIDAY

星期二 TUESDAY

課程編號 Course Code	導師 Tutor	日期 Date			假期 Holiday	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	人數 Capacity
背部療癒瑜伽 Back Care Yoga 4921.YO.2201.210	李吟秋 Erika Lee	11/1	18/1	25/1	4/1	10:30 - 11:30	— TUE	3	\$270	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
背部療癒瑜伽 Back Care Yoga 4921.YO.2202.210	李吟秋 Erika Lee	8/2	15/2	22/2	1/2	10:30 - 11:30	— TUE	3	\$270	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
背部療癒瑜伽 Back Care Yoga 4921.YO.2203.210	李吟秋 Erika Lee	1/3	8/3	15/3	/	10:30 - 11:30	— TUE	5	\$450	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		22/3	29/3									

星期一 MONDAY

課程編號 Course Code	導師 Tutor	日期 Date				假期 Holiday	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	人數 Capacity
靜態瑜珈 Yin Yoga 4921.YO.2203.118	羅詩雅 Venus Lo	28/2	7/3	14/3	21/3	18/4	18:30 - 19:30	— MON	8	\$660	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		28/3	4/4	11/4	25/4								
排毒瑜珈 Detox Yoga 4921.YO.2203.119	羅詩雅 Venus Lo	14/3	21/3	28/3	4/4	18/4 2/5 9/5	19:45 - 20:45	— MON	8	\$660	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		11/4	25/4	16/5	23/5								

星期三 WEDNESDAY

課程編號 Course Code	導師 Tutor	日期 Date				假期 Holiday	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	人數 Capacity
瑜伽伸展 Yoga Stretch 4921.YO.2203.311	羅詩雅 Venus Lo	9/3	16/3	23/3	30/3	/	10:30 - 11:30	三 WED	8	\$660	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		6/4	13/4	20/4	27/4								
瑜伽治療 Yoga Therapy 4921.YO.2203.318	羅詩雅 Venus Lo	2/3	9/3	16/3	23/3	/	18:30 - 19:30	三 WED	8	\$660	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		30/3	6/4	13/4	20/4								
動態流瑜伽 Dynamic Flow Yoga 4921.YO.2203.319	羅詩雅 Venus Lo	2/3	9/3	16/3	23/3	/	19:45 - 20:45	三 WED	8	\$660	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		30/3	6/4	13/4	20/4								

星期四 THURSDAY

課程編號 Course Code	導師 Tutor	日期 Date				假期 Holiday	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	人數 Capacity
瑜伽輪 Yoga Wheel 4921.YO.2203.418	羅詩雅 Venus Lo	24/2	3/3	10/3	17/3	/	18:45 - 19:45	四 THU	8	\$740	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		24/3	31/3	7/4	14/4								
瑜伽伸展 Yoga Stretch 4921.YO.2203.420	羅詩雅 Venus Lo	24/2	3/3	10/3	17/3	/	20:00 - 21:00	四 THU	8	\$660	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		24/3	31/3	7/4	14/4								

備註 Remarks

- 不設補堂及調堂。
- 公眾假期不用上課。
- 所有課程提供基本器材。
- 學員請穿著簡單運動服上課。
- 英粵語授課，星期五班除外。



- No make-up class.
- No lesson on Public Holidays.
- All classes provide basic equipment.
- Sport wear is preferred.
- Courses will be conducted in English and Cantonese except Friday classes.

星期一 MONDAY

課程編號 Course Code	導師 Tutor	日期 Date				假期 Holiday	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	人數 Capacity
靜態瑜伽 Yin Yoga 4921.YO.2205.118	羅詩雅 Venus Lo	16/5	23/5	30/5	6/6	2/5	18:30	— MON	8	\$660	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		13/6	20/6	27/6	4/7	9/5	- 19:30						
排毒瑜伽 Detox Yoga 4921.YO.2205.119	羅詩雅 Venus Lo	30/5	6/6	13/6	20/6	/	19:45	— MON	8	\$660	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		27/6	4/7	11/7	18/7		- 20:45						

星期三 WEDNESDAY

課程編號 Course Code	導師 Tutor	日期 Date				假期 Holiday	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	人數 Capacity
瑜伽伸展 Yoga Stretch 4921.YO.2205.311	羅詩雅 Venus Lo	4/5	11/5	18/5	25/5	/	10:30	三 WED	8	\$660	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		1/6	8/6	15/6	22/6		- 11:30						
瑜伽治療 Yoga Therapy 4921.YO.2205.318	羅詩雅 Venus Lo	27/4	4/5	11/5	18/5	/	18:30	三 WED	8	\$660	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		25/5	1/6	8/6	15/6		- 19:30						
動態流瑜伽 Dynamic Flow Yoga 4921.YO.2205.319	羅詩雅 Venus Lo	27/4	4/5	11/5	18/5	/	19:45	三 WED	8	\$660	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		25/5	1/6	8/6	15/6		- 20:45						

星期四 THURSDAY

課程編號 Course Code	導師 Tutor	日期 Date				假期 Holiday	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	人數 Capacity
瑜伽輪 Yoga Wheel 4921.YO.2205.418	羅詩雅 Venus Lo	21/4	28/4	5/5	12/5	/	18:45	四 THU	8	\$740	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		19/5	26/5	2/6	9/6		- 19:45						
瑜伽伸展 Yoga Stretch 4921.YO.2205.420	羅詩雅 Venus Lo	21/4	28/4	5/5	12/5	/	20:00	四 THU	8	\$660	16 歲 或以上 Aged 16 or above	RM 108 室	10 人 Persons
		19/5	26/5	2/6	9/6		- 21:00						

備註 Remarks

- 不設補堂及調堂。
- 公眾假期不用上課。
- 所有課程提供基本器材。
- 學員請穿著簡單運動服上課。
- 英粵語授課，星期五班除外。
- No make-up class.
- No lesson on Public Holidays.
- All classes provide basic equipment.
- Sport wear is preferred.
- Courses will be conducted in English and Cantonese except Friday classes.