

香港癌症基金會 身心靈健康服務課程一覽 2024年4月至6月 共90個課程					
詳情請點選此處，可參閱最新中心通訊 - 連繫					
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<u>初階瑜伽 W077</u> 坑口 9 節	<u>初階瑜伽 K066</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	<u>初階瑜伽 K067</u> 天水圍 9 節	<u>初階瑜伽 W078</u> 觀塘 9 節	<u>初階瑜伽 W076</u> 大埔 9 節	<u>初階瑜伽 C046</u> 鰂魚涌 9 節
<u>愛笑瑜伽 K065</u> 天水圍 7 節	<u>乳癌患者瑜伽 K068</u> 屯門 10 節	<u>初階瑜伽 C045</u> 鰂魚涌 9 節	<u>乳癌患者瑜伽 W079</u> 黃大仙 5 節	<u>愛笑瑜伽 C044</u> 上環 3 節	<u>進階瑜伽 C047</u> 鰂魚涌 9 節
<u>椅子瑜伽 W080</u> 服務中心(黃大仙) 3 節	<u>橡筋帶伸展瑜伽 K071</u> 深水埗 8 節	<u>乳癌患者瑜伽 C048</u> 鰂魚涌 9 節	<u>男士伸展瑜伽 C049</u> 中環 10 節	<u>愛笑瑜伽 K064</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	<u>瑜伽工作坊 - 紓緩腰背痛 C053</u> 鰂魚涌 3 節
<u>身心合一工作坊及一日營 K075</u> 賽馬會服務中心(葵涌)及香港佛教聯合會陳馬美玉紀念康樂營 5 節	<u>陰陽流動瑜伽 C082</u> 中環 4 節	<u>乳癌患者瑜伽 K069</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	<u>午間瑜伽 C051</u> 中環 7 節	<u>瑜伽工作坊 - 紓緩坐骨神經痛 K073 (英語授課)</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<u>瑜伽工作坊 - 紓緩腰背痛 K074</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節
<u>郭林氣功鬆靜工作坊 W085</u> 服務中心(黃大仙) 5 節	<u>生活瑜伽工作坊 W081</u> 服務中心(黃大仙) 3 節	<u>男士伸展瑜伽 K070</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 6 節	<u>瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 W082</u> 黃大仙 4 節	<u>陳式太極基礎班 K077</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	<u>看見心希望 - 靜觀體驗工作坊 K076</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
<u>普拉提斯伸展運動入門工作坊 K083</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	<u>瑜伽工作坊 - 改善睡眠 C054</u> 中環 10 節	<u>橡筋帶伸展瑜伽 C050</u> 灣仔 6 節	<u>呼吸和瑜伽大休息 C058</u> 中環 10 節	<u>陳式太極基礎班 K079</u> 元朗 10 節	<u>普拉提斯核心床入門工作坊 C068</u> 尖沙咀 3 節
<u>普拉提斯伸展運動基礎 A班 K084</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	<u>瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛 C055 (廣東話/英語授課)</u> 北角 10 節	<u>愛笑瑜伽 W075</u> 紅磡 6 節	<u>靜觀經絡養生工作坊 C059</u> 中環 1 節	<u>功前熱身術及易筋棒運動一集 C062</u> 西灣河 10 節	<u>曼陀羅舊生練習日 K086</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
<u>普拉提斯伸展運動基礎 B班 K085</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	<u>瑜伽工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡 C056</u> 中環 8 節	<u>瑜伽工作坊 - 提高免疫力 C052</u> 堅尼地城 3 節	<u>功前熱身術及易筋棒運動一集 K081</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	<u>導引養生功及易筋棒運動二集 C064</u> 西灣河 10 節	<u>曼陀羅自然元素創作工作坊 F038</u> 服務中心(中環) 1 節
<u>瑜伽伸展聲頻浴工作坊 K090</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	<u>呼吸和瑜伽大休息 W083</u> 佐敦 10 節	<u>陳式太極基礎班 K078</u> 長沙灣 11 節	<u>頤鉢聲療大休息工作坊 A班 C072</u> 中環 1 節	<u>氣功八式 K082</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	<u>健康蔬果汁工作坊 C079 (英語授課)</u> 服務中心(北角) 1 節
<u>人生整理術 - 斷.捨.離工作坊 2.0生活版 F039</u> 服務中心(中環) 1 節	<u>功前熱身術及易筋棒運動一集 W084</u> 調景嶺 8 節	<u>陳式太極進階班 K080</u> 長沙灣 11 節	<u>頤鉢聲療大休息工作坊 B班 C073</u> 中環 1 節	<u>普拉提斯伸展運動基礎班 C069</u> 上環 8 節	<u>能量療愈體驗工作坊 K097</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
<u>靜心茶道工作坊 C078</u> 服務中心(北角) 1 節	<u>魁根斯方法工作坊 - 和背痛說再見 C067 (廣東話/英語授課)</u> 中環 4 節	<u>太極站樁工作坊 C060</u> 尖沙咀 3 節	<u>頤鉢聲療大休息工作坊 C班 C074</u> 中環 1 節	<u>頤鉢聲療大休息工作坊 A班 C076 (英語授課)</u> 服務中心(北角) 1 節	
	<u>普拉提斯伸展運動基礎班 C070</u> 中環 10 節	<u>八段錦及易筋棒運動一集 C061</u> 銅鑼灣 8 節	<u>頤鉢聲療大休息工作坊 D班 C075</u> 中環 1 節	<u>頤鉢聲療大休息工作坊 B班 C077 (英語授課)</u> 服務中心(北角) 1 節	
	<u>聲頻療愈工作坊 K089</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	<u>導引養生功及易筋棒運動二集 C063</u> 銅鑼灣 8 節	<u>銅鑼聲音療愈工作坊 K087</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節		
	<u>頤鉢聲療大休息工作坊 K088</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	<u>氣功八式 C065</u> 尖沙咀 4 節	<u>癌症按摩護理工作坊 K091</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節		

於外展場地及
4 間服務中心舉行，
地區包括:-
中環、北角、黃大仙及葵涌

11 類別
瑜伽
呼吸和瑜伽大休息
靜觀
氣功及太極
身體覺知
普拉提斯伸展運動
繪畫療愈
聲音療愈
整全生活
健康飲食
其他

香港癌症基金會 身心靈健康服務課程一覽 2024年4月至6月 共90個課程					
詳情請點選此處，可參閱最新中心通訊 - 連繫					
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<u>頤赫聲療大休息工作坊</u> W091 服務中心(黃大仙) 2 節	<u>郭林氣功鬆靜工作坊 - 進階</u> W086 何文田 5 節	<u>智營烹飪工作坊 - 堅果種子</u> W093 (普通話授課) 服務中心(黃大仙) 1 節		
	<u>智營烹飪工作坊 - 百變腐皮</u> W092 服務中心(黃大仙) 1 節	<u>溫氏經絡調整體操工作坊</u> W087 何文田 2 節	<u>夏季養生湯水茶飲講座</u> K095 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節		
	<u>米麴發酵工作坊 K094</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<u>普拉提斯伸展運動基礎</u> A班 W088 車公廟 9 節	<u>小力球工作坊 C083</u> 中環 2 節		
	<u>全植物性飲食 - 高鐵高鈣篇</u> K096 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<u>普拉提斯伸展運動基礎</u> B班 W089 車公廟 9 節			
		<u>水晶頤赫聲音療愈工作坊</u> C071 中環 3 節			
		<u>銅鑼聲音療愈工作坊 W090</u> 服務中心(黃大仙) 1 節			
		<u>智營烹飪工作坊 - 生素及活性飲食 K092</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節			
		<u>智營烹飪工作坊 - 泰式料理</u> K093 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節			

於外展場地及
4 間服務中心舉行，
地區包括:-
中環、北角、黃大仙及
葵涌

11 類別