



獻主會溥仁小學家長教師會

家長瑜珈班

敬啟者：

透過瑜珈能增強肌肉彈性與關節活動度，使我們生活中的壓力轉換為活力，從而令身心放鬆，達致身、心、靈平衡。有見及此，本會特別誠邀本校家長義工(Jennifer Yim)，為家長舉辦瑜珈班，希望家長一同放鬆心情，前來參與，為個人安排「ME TIME」時間。

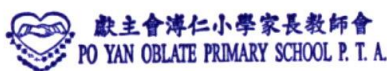
家長瑜珈班安排如下：

日期	2024年4月19、26日及5月3、10日(五)
時間	下午1時45分至2時45分
地點	本校活動室
導師	本校家長義工 (Jennifer Yim)美國瑜珈聯盟認證資格： E-RYT® 500資深瑜珈導師、RPYT® 孕婦瑜珈導師、產後修復瑜珈導師、輪瑜珈導師、 YACEP®
對象	各年級家長
內容	1. 主題將環繞 Beginner Yoga，初級瑜珈，練習由淺入深，提升參加者對身體覺知以及穩定性， 為體位法打好基礎。 2. 讓更多人認識瑜珈，進一步提升身體質素。
費用	免費
名額	20位(名額有限，先報先得)
備註	1. 由於資源有限，如報名後，因特別原因未能出席，敬請於活動前最少兩天通知為盼。 2. 如欲參加是次工作坊，請在電子通告上報名。名額有限，先報先取錄。 3. 截止報名日期及時間: 3月22日(五)中午12時正。 4. 被取錄家長，將於3月26日(二)前透過電子通告及學生手冊通訊頁(P.17)通知家長。 5. 3月26日(二)仍未收到取錄通知的家長，當作落選論。

煩請於3月22日(五)前填妥回條，交回班主任稟辦。

如有任何疑問，請聯絡曾志權副校長查詢。

此致
貴家長



謹啟

2024年3月15日

沈詠儀女士
(家長教師會代主席)

回 條

敬覆者：

頃接 貴校本年度通告(2324-PTA006)號，有關「家長瑜珈班」，內容業已知悉。

請加上「✓」	選項
	本人 * 決定 出席 家長瑜珈班。 本人會* 自行預備 / 請校方代為 預備瑜珈軟墊。
	本人 * 未克 出席 家長瑜珈班。

此覆
獻主會溥仁小學家長教師會

班別：_____ 學生姓名：_____ ()
家長簽署：_____

2024年3月 日