



親子瑜珈

親子瑜伽是一種適合大人與小孩一起做的運動，父母可於過程中親身體驗和發掘自己和孩子的潛能，從一起學習瑜伽中培養親情和默契，更可提高小朋友的免疫能力、運動智能和大小肌肉及身體的協調能力。

據物理治療師指出，瑜伽有助小朋友保持柔韌健康的身體，伸展全身的肌肉及筋骨，糾正孩子日常因錯誤坐姿、睡姿、行姿、書寫所造成的問題，如脊椎側彎、寒背、高低膊、腿

部變形、扁平足等等。學習瑜伽對孩子的成長也很有幫助。瑜伽可以提高自控能力以及自我心理調節能力，培養堅強的意志及合作精神，日子久了他們的專注力也會得到提升！

時數：	每期3堂，每堂60分鐘
對象：	3-12歲小朋友及一位成人
費用：	\$480 / 3堂
	(學費已包括1成人及1小童)
導師：	Workshop by BoBo Sin team
導備註：	請自備大毛巾

2-5月份 (逢星期六開班)

10:30-11:30

11:30-12:30

15:00-16:00

BoBo Sin

曾受聘於各大健身中心，多年來在印度、泰國、中國、香港等多個國際瑜伽比賽及表演中屢獲殊榮，其中包括中國體博聯盟瑜伽健身成就獎。及後更成立WORKSHOP BY BOBO SIN，致力為香港培訓不同類型的瑜伽導師，希望用熱情把瑜伽推廣到社會各界。