



現在越來越多的人開始通過練習瑜伽減肥，可是瑜伽為什麼可以瘦身呢？其實瑜伽對瘦身美體的作用主要通過以下幾個方面達到：

1. 對大腦皮層的植物神經有良好的調節作用，控制腦部的攝食中樞功能正常化，防止過度飲食。
2. 透過瑜伽提倡的緩慢深呼吸，調整緊張的現代生活中紊亂浮動的氣，深呼吸時腹部的波浪式運動按摩腹腔內的器官，加強胃腸蠕動及增強胰臟的功能，促進消除脂肪。正確而針對性的瑜伽姿勢，為節能的靜態有氧形體訓練，不易疲勞而效果好，迅速消除各部位脂肪。
3. 練習時把人的神、形、氣（精神、形體、氣息）結合起來，能改善腦細胞的活動，有利於大腦支配各個臟腑器官的功能，尤其是對內分泌系統的調整，使減肥效果不但明顯而持久，同時還有塑身、保健、美容、治療等功效。

日期及時間：見上課時間表

時數：每期6堂，每堂60分鐘
對象：適合任何年齡人士參加（*男女分班）
費用：\$480 / 6 堂
導師：Workshop by BoBo Sin team
備註：1) 學員請自備大毛巾一條

2) 本班為常規課程，學員完成首6堂後可繼續課程

歡迎插班

學費按比例收取，
詳情請向中心查詢

2-5月份(逢星期一至星期六開班)

10:30 - 11:30	11:00 - 12:00	11:30 - 12:30	12:00 - 13:00
12:30 - 13:30	13:00 - 14:00	13:30 - 14:30	14:00 - 15:00
14:30 - 15:30	15:00 - 16:00	15:30 - 16:30	16:00 - 17:00
16:30 - 17:30	17:00 - 18:00	17:30 - 18:30	18:00 - 19:00
18:30 - 19:30	19:00 - 20:00	19:30 - 20:30	20:00 - 21:00
20:30 - 21:30	21:00 - 22:00		