



Yin Yoga 陰瑜伽

鑒於歐美國家近年流行的瑜伽多集中在結合肌肉與呼吸的「強力瑜伽」或 Ashtanga Yoga 上，美國人 Paul Grilley 覺得這樣練習太過剛陽，令練習者太過重視肌肉的鍛練，忽略了身體的柔軟度；只留意動作的幅度，少了與心靈接觸的時間。因此，他在中國的陰和陽之間，找到平衡的原理，利用陰柔元素來平衡陽剛，透過舒緩式的動作，拉長我們的肌肉與筋，達至身心調和，繼而創出 Yin Yoga。

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		