



## 2024/25 年度 家教會 親子瑜珈工作坊

敬啟者：

除了學術方面的學習，學校亦十分關注學生的身心靈的成長。因此，家教會與瑜珈兔會館(YOGABUNNY STUDIO)將分別合辦兩次「親子瑜珈工作坊」，透過協力，讓家長與學生一起體驗雙人瑜珈動作的妙曼，促進親子之間的學習及交流。詳情如下：

|      | 工作坊(一)                                                                                                         | 工作坊(二)                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 日期   | 2025年4月1日(星期二)                                                                                                 | 2025年4月12日(星期六)       |
| 時間   | 11:30-12:45 (1小時15分鐘)                                                                                          | 10:30-11:45 (1小時15分鐘) |
| 地點   | 學校活動室                                                                                                          |                       |
| 對象   | 三至五年級                                                                                                          |                       |
| 人數   | 6-12人(1名家長+1名學生)                                                                                               |                       |
| 費用   | 全免(導師提供課堂物資)                                                                                                   |                       |
| 服裝   | 輕便運動服(家長)、學校冬/夏季體育服(學生)                                                                                        |                       |
| 瑜珈理念 | 1. 有助鍛鍊學生的肌肉靈活度和協調力<br>2. 讓學生獲得身心靈的放鬆<br>3. 親子瑜珈有助促進親子之間的交流，家長與學生將學習不同的瑜珈體式，進行呼吸練習，並會協力完成親子雙人瑜珈動作              |                       |
| 課堂內容 | 1. 呼吸練習                      2. 基礎瑜珈動作                      3. 靜觀和正念                                           |                       |
| 導師資料 | - 國際認證200小時瑜珈導師                      - 兒童瑜珈導師證書<br>- 瑜珈輪導師證書                                      - 擁有豐富教授瑜珈經驗 |                       |

機會難逢，鼓勵大家踴躍參與工作坊，以斬新的方式提升親子之間的交流。

名額有限，若超出人數，將以抽籤決定。請從課堂日期選擇一個日期報名(二選一)。截止日期：3月26日。

若報名後無故缺席課堂者，合辦單位有權追收每對親子 \$ 100 的物資費用。

此致  
貴家長

家長教師會主席

(梁燕鴻女士)

謹啟

二零二五年三月十八日

(通告 PTA250318-1E 負責組別：家校合作組)

2024/25 年度 家教會 親子瑜珈工作坊回條(PTA250318-1E)

敬覆者：

本人已知悉 貴校 PTA250318-1E 號通告內容。

☐ **希望** 參加上述親子瑜珈(1名家長+1名學生)工作坊 (二選一)

☐ 2025年4月1日 (星期二) 11:30-12:45 (1小時15分鐘)

或

☐ 2025年4月12日 (星期六) 10:30-11:45 (1小時15分鐘)

☐ **不會** 參加上述親子瑜珈工作坊

\*請在適當的☐內加上“✓”

此覆

世界龍岡學校黃耀南小學  
家長教師會主席

\_\_\_\_\_ 班學生 \_\_\_\_\_ ( )

家長簽署：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

二零二五年三月\_\_\_\_\_日

|               |
|---------------|
| 家長請簽閱電子通告以作回覆 |
|---------------|