



財團法人

台灣癌症基金會

FORMOSA CANCER FOUNDATION

# 瑜珈

## 瑜珈

週一班

### 一種生活哲學

藉由遵守大自然的法則及生命的律動

達到身心合一的功能 進而改善疼痛 增強免疫力

» 日期 || 106年10月16日 - 12月04日 每週一 (共計8堂)

時間 || 09:30 - 11:30

對象 || 癌症病友、家屬或照顧者

講師 || 朱力(美國瑜珈聯盟 RYT500 師資認證)

費用 || 初次參加癌友免費(交保證金 500 元, 全勤退費)

非初次癌友、家屬及照顧者酌收行政費

地址 || 台灣癌症基金會 南部分會

(高雄市三民區九如二路 150 號 9 樓之 1)



優先預席

» 報名方式 || 歡迎來電或至基金會官網線上報名, 每班至多 15 名

洽詢專線 || (07)311-9137 #208 何小姐、206 張小姐

» 貼心提醒

1. 課程將依學員身體狀況給予指導, 特殊狀況(管路或傷口)敬請事先告知。

2. 本會備有瑜珈墊, 需自備毛巾與浴巾各一條及穿著輕便運動服飾上課。

3. 課程保證金及行政費用需於 10/6(五)前繳納完畢, 始完成報名。

竭誠歡迎您的加入 共同體驗身心靈放鬆的感覺