



易筋經與靜坐工作坊 - Joe Chan

易筋經是十二式子的一套拳法，對應人體十二經脈，強身健體。靜坐，身心靜慮的心地法門。認識動靜功夫上的互相配合，達至易筋經與靜坐最佳效果。

內容介紹氣是甚麼，動功靜功，動靜相因，六妙門的數息，隨息。兼且共享各人的身心體會。

五月：5, 12, 19 & 26 (Tuesday)

時間：10:30-12:00

共四堂課：\$800

廣東話授課，報名：info@yogamala.com.hk

Joe 在 05 年開始練習 Ashtanga Yoga 到今日, 08 年有緣遇見南懷瑾老師聽教，從此開始了靜坐，修行與生命認知的學習道路。