

# 懷師~小學堂

## 春節七日靜修 ~ 2018

二月十七日直二月二十三日

每日五支香，每一支香四十分鐘。

早上

0830-0910 唱誦 ~ 0910-0930 暖身運動

0930-1010 靜坐 ~ 1015-1045 易筋經

1050-1130 靜坐 ~ 1130-1215 看南師錄影

下午

1430-1510 靜坐 ~ 1510-1530 練瑜伽

1530-1610 靜坐

下課

學生可以自由選擇日子，不勉強七日，能七日最好。

要在一月三十一日前報名登記。

月費會員不再收費，

四或八堂課會員，每一日扣一堂課

一日課 \$240，請上我們網站看會員制度的收費。

請與我們聯絡 [info@yogamala.com.hk](mailto:info@yogamala.com.hk)

網站：[www.yogamala.com.hk](http://www.yogamala.com.hk)

電話：21160894

地址：香港中環，15-17 號雲咸街，萬祥大廈 11 樓

# Yoga Mala ~ 2018

## 7 Days Mala Meditation Retreat

Starting Feb 17-23

Every day 5 sessions meditation, every session 40 minutes

### Morning Session

0830-0910 Aum Chanting ~ 0910-0930 Gentle stretching

0930-1010 Quiet sitting ~ 1015-1045 "Yi Jin Jing"

1050-1130 Quiet sitting ~ 1130-1215 View Master Nan

### Afternoon Session

1430-1510 Quiet sitting ~ 1510-1530 YinYoga

1530-1610 Quiet sitting

Class Ends

Open to all level of practitioner.

Please let us know the number of days attending.

Must register on or before 31 Jan.

For monthly members no fee required.

4 or 8 class students, deduct 1 class per day.

Drop in per day - \$240

Please email us for registration at [info@yogamala.com.hk](mailto:info@yogamala.com.hk)

Website: [www.yogamala.com.hk](http://www.yogamala.com.hk)

Tel: 21160894

Address: 11/f Man Cheung Building,  
15-17 Wyndham Street, Central, Hong Kong