

# 懷師~小學堂

## 春節七日靜修 ~ 2019

二月六日直二月十二日

每日五支香，每一支香四十分鐘。

早上

0830-0910 唱誦 ~ 0910-0930 拜日式 A

0930-1010 靜坐 ~ 1010-1030 拜日式 A

1030-1110 靜坐 ~ 1115-1200 看南師錄影

下午

1430-1510 靜坐 ~ 1510-1530 拜日式 A

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。

月費會員不需要付費了，

四或八堂課會員，每一日扣一堂課

一日課 \$260，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 ~ 2019

## 7 Days Mala Meditation Retreat

Starting Feb 6-12

Every day 5 sessions meditation, every session 40 minutes

### Morning Session

0830-0910 Aum Chanting ~ 0910-0930 Sun Salutation A

0930-1010 Quiet sitting ~ 1010-1030 Sun Salutation A

1030-1110 Quiet sitting ~ 1115-1200 View Master Nan

### Afternoon Session

1430-1510 Quiet sitting ~ 1510-1530 Sun Salutation A

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.

Inclusive for monthly members.

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

Drop in per day - \$260

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