



## 易筋經與靜坐工作坊 - Joe Chan

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。

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。

日子：七月 24, 31, 八月 7 & 14。

時間：1430-1600

共四堂課：\$800

人數限制 8 位。