



# SS25 马华终身学习中心 MCA SS25 Lifelong Learning Centre



No.17A, Jalan SS25/41, Mayang Industrial Park, 47301 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan  
Tel: 03-78055282 / Fax: 03-78064782 / Email: [ss25llc@lll.net.my](mailto:ss25llc@lll.net.my) (营业时间 Business Hours: Tue - Sun : 2pm-9pm)



## 瑜伽初级班 *Yoga Foundation Course*

**瑜伽**是一个在家就可以做、毋需器材的运动。当利用丹田进行腹部深呼吸，使体内供氧量充足时，再藉瑜伽各种不同的姿势，能充份伸展身体的肌肉与韧带。。伸展脊椎的动作，能够刺激自律神经，促进新陈代谢、帮助你消除压力；长期练习瑜伽可瘦身，并适度调整体型。。。

。。從瑜伽常會接觸的體位法(動作)中，特別挑選出適合瑜伽初學者所練習之動作，因為課程中動作難度較低執行速度較慢，讓參與這堂課的學員可在一個沒有壓力、競爭的環境下，放鬆心情來學習瑜伽。這樣的練習不只適合剛接觸瑜伽的初學者，也適合原本已有固定練習的您。

Specially designed & structured to enable all adult age groups (male & female) to learn yoga progressively and systematically. It is suitable for all retirees, housewives, college students and also working adults ....

课程详情 Details of Class	关于讲师 Teacher
日期: <b>每逢星期二及四 (每周 2 堂课)</b> Tue & Thu( 2 lessons/week) 时间: <b>6pm- 7.30pm</b> 学费: <b>RM270 / 课程 (共 18 小时)</b> 对象: <b>男女不拘, 成人班</b>	导师来自马来西亚瑜伽协会 Yoga Instructors --- from Malaysian Association of Yoga Instructors (MAYI)

欲知详情或报名，请联络 SS25 马华终身学习中心 Please contact @ **03 - 78055282**  
或亲终身学习中心完成报名手续或上网下载报名表 (URL: <http://www.lll.net.my>)

报名者超过 10 人即可开班。Class will commence after 10 students have registered.  
 报名费 Registration fees: RM10. **名额有限，请速报名**。LIMITED places, register NOW!

### 报名表 Registration Form (瑜伽初级班 Yoga Foundation Course)

姓名 (中 Chi)		Name (英 Eng)		
身份证号码 NRIC		性别 Gender	男 M / 女 F	年龄 Age:
联络电话 Contact No		传真 Fax No		
电邮 Email		学员编号 Code		
签名 Signature		日期 Date		

\*\* 支票支付 Cheque Payable to: SS25 MCA Lifelong Learning Centre