

## 2025 世界社工日

### 系列活動二：自我關顧/舒壓體驗活動

課程名稱	瑜珈伸展大放鬆
課程內容	透過教授不同的瑜珈、普拉提等體式，緩解及改善常見身體痛症(如肩痛、腰痛等，讓參加者暫時放下都市生活，舒解生活壓力及情緒，提昇身心健康的質素。
名額	10 人
日期和時間	第一班：2025 年 3 月 27 日(星期四)、時間：19:30-20:30 第二班：2025 年 3 月 30 日(星期日)、時間：10:30-11:30 第三班：2025 年 4 月 20 日(星期日)、時間：10:30-11:30
對象	現職社會工作者、持有社會工作者專業資格認可人士、現就讀社工系學生
上課地點	泉仁樂家庭綜合服務中心 地址：澳門比厘喇馬忌士街 75-87 號凱泉灣一樓
授課語言	廣東話
課程費用	免費
導師	Ada IPTFA Yoga Instructor (Level1)

備註：

1. 倘報名人數多於指定名額時，將以抽籤形式取錄；
2. 同一活動只可登記報名一場次；
3. 倘有參加者獲抽中兩個同樣時段的活動，需擇一參加，而另一活動的名額則會由該活動的候補人士補上；
4. 獲錄取者將收到主辦單位發出短訊/或電話通知確認名額；
5. 獲錄取者因事未能出席，請至少提早兩天通知主辦單位，以便安排候補人士補上；
6. 如在報名上有任何查詢，可於辦公時間內致電 28712965 王生 28930362 燕姑娘。