

音樂瑜珈

日期：2008年1月5日、1月12日、1月26日及2月2日（星期六，共四堂）

時間：上午10時至中午12時

地點：香港中環中心地庫「癌協服務中心」活動室

導師：黎鳴岐女士

內容：利用音樂與心靈交流，配合肌肉鬆弛法及呼吸法，藉靜坐修維及文化藝術，幫助消除壓力、舒緩緊張情緒及改善睡眠質素

費用：港幣50元

對象：髓康會會員及附屬會員

人數：6人（額滿即止）

報名：致電熱線6239 0025與義工聯絡

音樂瑜珈以入定冥想的古法修持為主，加入音樂欣賞，因為音樂不單是一種可衝破種族及文化界限的媒介，亦其實可幫助我們靈性昇進及入靜。