



空中瑜伽 (痛症舒緩) 證書課程

CEUs 0.6
AASFP

Certificate in Aerial Yoga (Pain Relief)

此6小時課程

為對有興趣透過空中

瑜伽緩解疼痛的體適能教練而設，

導師將教導學員利用空中瑜伽的獨特姿勢和技巧

緩解因不良姿勢或肌肉過緊而引起的身體疼痛。

例如在空中瑜伽倒轉 (upside down) 動作當中，透過地心引力 (anti-gravity) 可以放鬆下背和頸椎緊張肌肉，舒緩一般肩頸和下背痛，配合打開肩部動作還可以改善圓肩問題。完成課程後學員將能夠更了解自己的身體以及加強處理痛症的技巧！

無經驗均可參加！

以下人士不建議參加：患有心血管疾病，高低血壓／心臟病，青光眼／飛蚊症／眼壓過高，6個月內打過botox，懷孕，任何關節做過手術



日期：2025年11月30日

時間：10:00a.m.-4:00p.m.

地點：上環德輔道中287號長達大廈11樓D&E室



三人同行價：**HK\$1,540**

正價：**HK\$1,780**

舊生會價：**HK\$1,700**

2025年11月9日或之前報名

可享**HK\$80**早鳥優惠 * 三人同行價除外

緩解疼痛

提升靈活性

增強核心力量

促進心身放鬆

導師

Mavis IP 葉負璋

aasfp精英教練 (第四屆)
空中瑜伽導師



2578 9877

www.aasfp.com

f AASFP

5543 3050

aasfp@aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

