

BABY YOGA / KIDS YOGA



屯門上課時間：屯門栢麗廣場 25 樓 2503 室

BABY YOGA (THU) 13:00 – 14:00, (SAT) 13:00 – 14:00

KIDS YOGA (WED) 13:00 – 14:00, (FRI) 17:15 – 18:15, (SAT) 15:30 – 16:30

慈雲山上課時間：慈雲山毓華街 46-48 號中銀慈雲山大樓 9 樓全層

BABY YOGA (TUE) 11:00 – 12:00, (THU) 13:00 – 14:00 (FRI) 11:15 – 12:15 (SAT) 13:00 – 14:00

KIDS YOGA (WED) 14:30 – 15:30, (FRI) 16:30 – 17:30, (SAT) 15:30 – 16:30

課程內容

瑜伽可以幫助兒童平衡情緒、增強自信及社交能力。瑜伽的靜止式子和呼吸方法，能讓兒童學習如何緩和他們的呼吸，更有效的控制和平衡情緒，為學習作良好的準備。瑜伽讓兒童覺得健康、強健及柔軟，能提高他們外在及內在的自信。瑜伽的小組及合作式子，也是訓練兒童參與社交活動的好機會

課程對象：1 歲或以上，備註：請穿著輕便運動服飾

費用: \$840/4 堂、\$1140/6 堂、\$1400/8 堂



查詢電話 /



6013 6999

www.hellobaby.com.hk