

健體養生工作坊 輕鬆全方位強健體魄

柔力功 - 中國武術入門基本訓練



擁有中國武術段位五段的黃師傅，
活躍於武術界，豐有多年中國武術的教學經驗，
更獲取多項專業資格：

**Ernie
Wong**
易筋經導師
Yi Jin Jing Instructor

- 鶴林太極學會主席
- 香港中國國術龍獅總會內家拳裁判
- 香港中國國術龍獅總會內家拳教練
- 中國香港傳統武術總會武術裁判
- 香港太極總會考選太極拳教練

中國武術段位五段黃佩瑩師傅精心編製動作柔和緩慢、衝擊性及強度相對最低的中國武術入門基本訓練 - 柔力功，讓您可以學會如何鍛煉身體柔韌、力量、速度、平衡力及體能。長期練習可增強體質和預防疾病，還有助調解心神安寧。

工作坊內容包括：

- 介紹及示範中國武術太極、易筋經、柔力功其好處及不同之處
- 柔力功的由來
- 教授柔力功基本訓練

詳細資料

導師 黃佩瑩師傅 Ernie Wong
日期 2017年6月24日（星期六）
時間 登記 3:15pm
工作坊 3:30pm - 5pm
地點 永健坊1樓舞動及卓盈室
費用 全免

另外您更可體驗柔力功太極十三勢課堂一節，有關時間表、課堂及工作坊的報名詳情，請致電 **3968 7600** 或電郵致 events@thekinnet.com。