

# 2021 年富邦公益大使-乳癌病友公益瑜珈

【乳癌防治基金會 X PINYOGA】公益瑜珈 2021 第一期

乳癌防治基金會 PINYOGA  
關懷癌友瑜珈公益課程  
讓每個女人可以透過課程  
感受到YOGA帶給身心健康



授課師資：一品/PIN 老師

授課地點：台北市林森南路 4-2 號 6 樓(青林大廈)

授課日期：11/1、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/27、1/3 (11/8、12/20 不上課順延)

授課時間：周一下午 15:00-16:00

課程費用：課程免費

諮詢電話：02-23924115#22 楊小姐 (週一至周五，08:30-16:30)

注意事項：

1. 因疫情考量，姊妹需自備瑜珈墊、毛巾、水壺...等上課用具(沒有硬性規定廠牌規格)
2. 因為秋冬季節怕大休息會著涼，最好準備大毛巾，小毛巾也要。
3. 上課前一小時 盡量不要進食。
4. 服裝請穿著舒適、有彈性的衣服練習，不要太鬆垮，稍貼身的衣物能夠讓老師及時發現身體上的問題，女性應避免穿有鋼圈之內衣，最好穿運動內衣。
5. 老師都會在課前詢問學員們的身體狀況，運動過程中若感到任何不適，請馬上停止練習且與老師商量討論。
6. 若需用具借放：
  - 標示物品所有人姓名；非課程學員不得寄放，並依規定位置放置整齊。
  - 每 3 個月一期課程結束後，請將瑜珈墊自行攜回，若未攜回由本會逕行處理。
  - 本活動場所人員出入頻繁，若有遺失，本會概不負責保管責任，僅提供場所放置。
7. 請務必遵守防疫規範:若須自主健康管理者、發燒有症狀者，請勿強行前往上課。