

# 质朴 · 自然

## 留给生活一首诗的时间

2  
0  
2  
4  
世学  
课程

# 华语瑜伽课程

## 课程行政资料

日期 : 7/12, 14/12, 21/12, 28/12/2024, 4/1, 11/1, 18/1, 25/1/2025 (星期六)

时间 : 9.00 am – 10.15 am

地点 : 7楼禅堂

学费 : \$100 (会员) , \$140 (非会员)

指导老师 : 谢慧蒂

- ❖ 哈达瑜伽 - 美国瑜伽专业联盟200小时认证教师。
- ❖ 哈达流动瑜伽 - 英国瑜伽专业联盟200小时认证教师。
- ❖ 十余年实习阴阳瑜伽和自由舞的身心探索课程。
- ❖ Breathwork 和禅修指导。
- ❖ 8年从事禅法结合瑜伽的教学工作。

报名与询问 : 请拨电: **8720 9089** 或 [li\\_ting70@yahoo.com.sg](mailto:li_ting70@yahoo.com.sg) (联系慧蒂)

\* 招收人数 5 至 25 人



**Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会**

办公时间 : 星期二至星期日: 上午10时至下午5时30分

Office Hours: Tuesday to Sunday: 10.00 am – 5.30 pm

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582 [www.sagaramudra.org.sg](http://www.sagaramudra.org.sg)