

太古廣場及星街小區《Wellness To Go》

身心靈療愈工作坊課堂簡介

品牌	內容簡介
<p>lululemon</p>  <p>地點： 太古廣場活動場所 *</p>	<p>全身動態訓練 powered by lululemon</p> <p>2024 年 7 月 13 日 (星期六) 9:30am (1.5 小時)</p> <p>2024 年 7 月 18 日 (星期四) 7:00pm (1.5 小時)</p> <p><i>英語</i></p> <p>The Fluid X 訓練課程為您帶來充滿活力的鍛煉體驗。這些由我們設計的水袋不僅增添了訓練的樂趣，還能挑戰您的平衡、力量和協調能力。這堂獨一無二的課程幫助您提升整體穩定性和身體表現，讓您在運動中找到更多快樂和成就感。</p>
<p>PURE Yoga</p>  <p>地點： 太古廣場活動場所 *</p>	<p>柔和流動式瑜伽</p> <p>2024 年 7 月 13 日 (星期六) 12:45pm (1 小時 15 分鐘)</p> <p><i>雙語</i></p> <p>這是一種專注於呼吸和身體動作的動態練習。這堂課的體驗是流暢和運動感。姿勢通常保持較短時間,鼓勵專注於呼吸節奏,目的是使心智與身體對齊和集中。此課程可能包括一些呼吸練習、誦頌和冥想。</p> <p>療愈球瑜伽</p> <p>2024 年 7 月 17 日 (星期三) 6:15pm (1 小時 15 分鐘)</p> <p><i>雙語</i></p> <p>這個療愈課堂會令您的壓力得到紓解，身心得以放鬆。課堂中，學員將在瑜伽球的幫助下，深層按摩繃緊或疼痛的肌肉。瑜伽球有助放鬆肌肉壓力、改善姿勢並提升身體的靈活性；與此同時亦有助肌肉(尤其經劇烈運動後的肌肉)復元。課堂可能包含一些呼吸練習、梵唱，以及冥想。</p>

棍棒瑜伽

2024 年 7 月 20 日 (星期六)

6:15pm (1 小時 15 分鐘)

雙語

在這個課程中,瑜伽棒用作支撐和槓桿,以增加流動性和靈活性,同時改善姿勢對齊和大腦-眼睛協調。學生可以期待一個平衡的課程,其中深層肌肉得到釋放和塑造,提高整體運動技能並有助於更好的能量流動。

辦公室瑜伽

2024 年 7 月 24 日 (星期三)

6:15pm (1 小時 15 分鐘)

雙語

辦公室工作者常常由於長時間坐着而經歷壓力、焦慮和身體緊張。這個修復課專門為幫助辦公室工作者放鬆心智和恢復身體而設計。將使用溫和的伸展來打開和釋放緊繃區域,支持性姿勢來緩解肌肉緊張,以及寧靜的氛圍來平靜繁忙的心智。

肩頸放鬆瑜伽

2024 年 7 月 27 日 (星期六)

12:45pm (1 小時 15 分鐘)

雙語

這個修復實踐的重點是康復肩部和頸部。將對齊和詳細指導與專門設計的姿勢相結合,以釋放緊張、改善姿勢、增加流動性並幫助肌肉恢復。可能包括一些呼吸法、誦頌和冥想。

誦鉢放鬆瑜伽

2024 年 7 月 31 日 (星期三)

6:15pm (1 小時 15 分鐘)

雙語

在這個特別的課程中,並伴隨著誦鉢的寧靜振動及放鬆的瑜伽動作,這肯定會讓你放鬆和恢復。這種療癒性實踐著重於通過溫和的姿勢來打開身體和撫慰心智。學生將體驗更多的坐姿和仰臥式姿勢。可能包括一些呼吸練習、誦頌和冥想。

奕居



地點：

奕居49樓Sky Lounge

Sky Lounge GOOD Yoga 課程連課後個人諮詢

2024 年 7 月 16 日 (星期二)

6:30pm (1 小時)

英語

GOOD Yoga 讓你在安全的環境中探索身心，以基本瑜伽姿勢建構全面的練習，無論是新學員或是資深愛好者，皆可從練習中對瑜伽動作有更深入的了解，調整身體、呼吸、情緒和思想，令感受更集中。

* 太古廣場活動場所地址：灣仔皇后大道東 14/16 及 20 號東曦大廈地下 A 舖

美容護膚

品牌	內容簡介#
Fleuria 地點： L1 層, 143 號舖 	咖啡品味 2024 年 7 月 20 及 21 日 (星期六及日) 2:00pm (1 小時) 雙語 參加 Fleuria 的品味咖啡工作坊，探索香氣、酸度、口感和風味，細味各款精選咖啡，踏上一趟感官之旅。 花藝工作坊 2024 年 7 月 27 及 28 日 (星期六及日) 2:00pm (1 小時) 雙語 在 Fleuria 花藝工作坊學習基本插花技巧，利用時令花材、花泥及小花盆，發揮無限創意，將自己專屬的花藝作品帶回家。
JOYCE Beauty	彩妝課程 2024 年 7 月 12、13、22、23、29 及 30 日 12:00pm - 7:00pm (1 小時)

地點：

L1 層, 152 號舖



雙語

參加 JOYCE Beauty 夏日清透裸妝工作坊！我們的美容顧問將按照你的護膚程序和化妝喜好，指導你打造出專屬於你的完美裸妝，讓肌膚在這個季節自然透亮，清爽健康無負擔。

餐飲美饌

品牌	內容簡介*
<p data-bbox="204 831 316 860">Matchali</p>  <p data-bbox="204 1128 475 1256">地點： 星街小區月街 5 號地 下</p>	<p data-bbox="512 831 660 860">拂茶工作坊</p> <p data-bbox="512 880 962 909">2024年7月28及31日 (星期日及三)</p> <p data-bbox="512 929 748 958">10:00am (1 小時)</p> <p data-bbox="512 972 576 1001">英語</p> <p data-bbox="512 1055 1369 1182">了解抹茶的來龍去脈，並展示你的拂茶技巧！我們的手拂抹茶工作坊將帶你探索抹茶的歷史、文化及健康益處，在我們才華橫溢的抹茶師輔助下，嘗試拂茶及學習不同技巧。</p>