

由香港正念教研中心 / City Oasis 正念瑜伽中心主辦
MBSR 「正念・靜觀減壓課程」開始報名，詳情如下：

上課日期 / 時間：2017 年 12 月 13、20、27、
2018 年 1 月 10、17、24、31、
2018 年 2 月 7 日共 8 堂逢星期三
晚上 7:15-9:45pm (每堂約 2.5 小時)
2018 年 1 月 28 日星期天全日課程
9:30am-5:30pm (8 小時)
共約 30 小時

* 所有 8 週課堂全數完成之學員可獲發本中心之出席證書，及具格延續由美國麻省醫學院正念中心所主辦之進修課程。

費用：HK\$4,200

早鳥優惠由即日起至 2017 年 11 月 29 日 HK\$3,800

只報全日課程：HK\$750

報名電話 / Whatsapp：6092 2954 黃小姐

上課地址：九龍觀塘成業街 16 號怡生工業中心 C 座
2 樓 C5 室