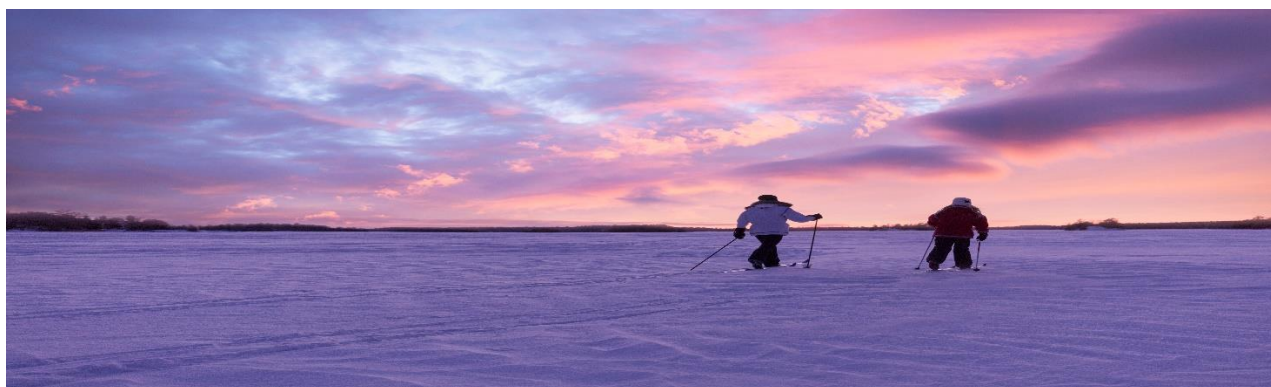


二班 21 名額已滿, 10 月 26 及 11 月日加開第三班, 6 小時內讓你掌握北歐健步!

Nordic Walk 北歐健步訓練、促進感覺統合

以北歐 Hi-tech & Hi-touch 教育模式、學習北歐健步!!

1200 元, 包學費及 Fizan 伸縮桿或法國 TSL C20 纖碳維直桿一對!



源起：發展超過 20 年的 Nordic Walk 源起芬蘭，乃職業運動員暑期健步運動。

原理及效用：借助健步桿撐地力量和正確步姿，鍛練全身。這量力而為運動，乃一種感覺統合訓練 (Sensory Integration)¹。持桿健步，減低對膝、腕關節及腰椎勞損。增強上肢、胸部、核心及下肢肌肉。端正腰肢、擴張胸肺、治療痛症。

適合族群：長者持桿健步，增肌力、防跌倒，緩遲**帕金森症**。加入腰為人體中軸概念，腰帶動、肩擺動²，手揮動、開啟身軀中脈，身心舒暢，治療**焦慮與抑鬱**。工作**壓力大者**，藉此運動，增進多巴胺 (Dopamine) 分泌。改善情緒、睡眠、記憶。**學習和專注力困難者**，加入觀照身體元素，改善專注力與學習能力。

日期： 10 月 26 及 11 月 2 日逢星期六 (早上 10:00 至 12:40)

地點： 長沙灣瓊林街 111 擎天廣場 8 字樓崇真會總會禮堂

北歐學習模式³： 搜羅世界頂級 Nordic Walk 導師錄影示範、精美電腦簡報，學員在家熟習錄影 (重覆觀看)。課堂一對五個別指導，操練至揮灑自如階段。

¹ 感覺統合包括觸覺、前庭覺及本體覺三種身心神經系統的整合，對身體協調、專注力、穩定情緒、社交有重要作用

² 東方醫學發現，人體有超過 160 條經絡，經過小腹區共有至少 9 條：包括任脈及左右兩側對的腎、脾及肝經，它們分別主管全身的機能，包括精氣/大腦/內分泌/情緒/神經系及消化等。注意丹田呼吸及核心肌肉群的運動，可激發經絡的運作，間接按摩身體五臟六腑，令全身系統趨向平衡穩定，各方面機能恰如其份發揮功能，情緒精神得到改善。北歐健步行注重收腹、提會陰、中正地向前健步，正正做到以上的強身健體效果。(一位參加健步體驗，熟悉中醫藥及太極的書法老師回饋)。而腰起動，肩才擺動，頭頂百會，腳踏湧穴，下身沉穩前行，上身螺旋形上升 (spiral rise)，整個身軀運動起來，人在前行中，保持沉穩擺動。

³ 北歐學生上課前，先完成觀看錄影帶 (可重覆觀看，或與家長一起觀看)，上學時間有老師及助教同場，一起做功課與研習。這種學習模式，證明提昇學習效率，讓不同學習能力學生，都可受益。

心自寬輔導及訓練服務主辦 葉萬壽老師親自教授

內容：(完成訓練班後，可免費參加北歐健步團契活動)

- 一· **心態篇**：慢即是快、量力而為乃真智慧，配合呼吸與流暢動作
- 二· **技巧篇**：傾前站、垂手拖桿行、核心硬、沉腕微捉撐。。。。。
- 三· **健步到健身**：健步桿的拉筋、健身與增肌練習
- 四· **身心融合**：增加身心感統訓練、靜觀身心狀態、促進丹田核心肌群及經絡蠕動

導師：**葉萬壽先生** (B.A., M.A., Dip.C.S., M.Div., 資深心理治療師, 美國 AEDP 研究院認證 AEDP 治療師師及臨床督導, 香港專業輔導協會院士及認證臨床督導, 依納爵神操導師), 喜愛運動⁴、獨處靜思、善用學習心理, 將複雜技巧切割成逐步掌握的老師。與小組導師們皆取得 ONWF⁵芬蘭國際北歐式健走聯盟取得指導員資格。

費用：10月20日前早鳥優惠(10月20日後單學費800元), **名額21位**

學費連 Fizan 伸縮桿或法國 TSL C 20 碳纖維直桿	自備桿上課	借桿上課	借桿一每月(需另付按金500元)
1200元	600元	650元	750元

若以下列直桿或三摺桿代替 Fizan 桿或 TSL C 20 桿, 需加付: TSL C 50 加 80 元, TSL C 70 加 200 元, TSL C 100 加 300 元, LEKI 鋁合金三摺桿 300 元, Leki 碳纖⁶三摺桿: 678 元(摺合長度 31-38 cm, 可放背囊)

報名方法: 1. 將所需費用 payme 入唐小姐 93229733 戶口, 連同報名表, WS 葉 sir@60865655, 2. 或存入恆生銀行 235-337888-001 Innerspace Counseling Service Limited, 將入數紙連同報名表 ws 至 60865655 手機, 輔以電話跟進, 保留入數紙; 3. 或以支票抬頭 Innerspace Counseling Service Limited, 連同報名表格, 寄回香港柴灣祥利街 29-31 號國貿中心 1201 室; 不收期票; 4. 所交費用, 概不退還, 上課前一星期個別通知上課, 垂詢電話: 60865655

姓名: _____ 性別: _____ 電話: _____

健康程況⁷: 需要長期食藥 _____ 有心臟問題 _____ 關節困擾 _____ 其他 _____

⁴ 大學時期 5K 校際代表, 參加超過 60 次半馬拉松、9 次帶隊攀登東南亞最高山沙巴神山, 5 次毅行者經驗, 擁高級開放水域潛水牌

⁵ ONWF (World Original Nordic Walking Federation) 致力於原創芬蘭北歐式健走的推廣, 乃最早成立的北歐健步組織

⁶ 碳纖維成分愈高, 桿身愈輕、揮桿愈易

⁷ 參加者須自備飲用水, 留意身體狀態, 如有不適, 請諮詢醫生。參加者須自行負責安全及購買保險(大會不會為參加者購買保險)。