

Mindful Nordic Walk 2 天健步退修營

步行是最簡單、方便運動，持桿健步，更安全、更健康、更消脂！



Nordic Walk 源於芬蘭，由模仿滑雪而來的健步運動，由專業教練及物理治療師，引入香港，於醫療界及教會圈流行起來，是一種非常安全的運動。

Nordic Walk 健步，借助健步桿撐地力量和正確步姿，全身俱運動起來。這項量力而為的運動，可分散步、健步和競步三種不同運動量。急步時為帶氧運動，慢步為增肌拉伸運動，減低運動帶來膝、腕關節、腰椎勞損，促進並增加大腿、上肢、胸部、腰部及核心肌肉。讓人腰肢挺直，減駝背、擴胸肺、促進呼吸。治療痛症，頗具療效。

日期：11 月 23 至 24

地點：長洲聖公會靜修院

行程：23 日早乘 945 快船入長洲，於長洲體育路球場泰坦場地練習 Nordic walk, 體驗及改善步姿。中午尋找長洲美食（自費）。稍事休息後入營，分配房間及個人梳洗，自由活動如午睡或放空。晚飯前一小時靜觀身心練習及默想聖經。晚飯後大組分享（自由參加）。24 日早上拉筋後，從靜院從出發 Nordic walk 靜步一小時，欣賞長洲清早海岸風光。享受早餐後，個人安靜及默想聖經，靜思照顧身心靈需要，大組總結分享是次營會經驗。午飯後離營，團友可續瀏覽長洲景點、品嚐地道甜品。



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 治療師及臨床督導, 香港專業輔導協會院士及認證臨床督導, 澳洲 APP 認可 MBTI Administer, Enneagram Trainer, NLP Trainer, 澳洲 Kardia—Heart Wisdom 依納爵神操導師), 一位喜愛運動、獨處靜思的四號型老師, 曾隨不同組織學習北歐健步, 亦學習 ONWF¹芬蘭國際北歐式健走聯盟健行步法, 取得指導員資格。勤於練習², 結合靜觀與健行, 提升意識省察與身心敏銳度, 嘗試結合健步與體驗基督的臨在。

費用：11 月 17 日後一律 1400 元, 11 月 17 前(心自寬會員再減 100 元)

	單人房, 每人	雙人房, 每人	曾參加
北歐健步一二三班同學	1000 元	800 元	
葉 sir 免費 NW 體驗班	1100 元	900 元	
從未學習 NW 班	1200 元	1000 元	

(欲購 Nordic poles 健行杖者, 可 WS 葉 sir @ 60865655 查詢或代購)

報名方法：將所需費用 payme 入唐小姐戶口, 連同報名表, WS 給葉 sir,

1. 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;
2. 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;
3. 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 (中): _____ (英): _____ 性別: _____

電話: _____ 年齡組別: 30 以下 ___ 40 以下 ___ 40 以上 ___

健康情況³ (有否長期病患或定期藥物): _____

¹ ONWF (Original Nordic Walking From Finland) 致力於原創芬蘭北歐式健走的推廣

² 六個月健步超過一千公里

³ 參加者需為自己安全設想, 購買保險, 大會不會為參加者購買保險