



易筋經少林養身功法班 Curso de “Yijinjing” de Shaolin



<p>日期、時間及課時 Data, horário e duração</p>	<p>19/10/2020 - 10/12/2020 (26/10、02/11 及 e 08/12 停課 Interrupção das aulas) , 逢星期一至五, 18:30 - 19:30, 共 36 堂, 36 小時。De 2ª feira a 6ª feira, no total 36 aulas, 36 horas.</p>
<p>上課地點 Local</p>	<p>聖若瑟勞工主保堂 - 長壽大馬路及看台街交界 Igreja de S. José Operário Cartório - Cruzamento da Avenida da Longevidade com a Rua da Tribuna</p>
<p>對象 Destinatários</p>	<p>18 歲或以上之會員 (孕婦除外) Beneficiários a partir de 18 anos (excepto gravidez)</p>
<p>名額 Vagas</p>	<p>25 名 (成班人數最少超過名額之半數) 25 por turma (este curso realiza-se quando o número de participantes atinge, pelo menos, a metade das vagas previstas para este curso.)</p>
<p>內容 Conteúdo</p>	<p>“易筋經”健身法包括有 9 式功法，其動作的難度較高，剛中帶柔，柔中帶剛。“易筋經”是一種結合意念、呼吸、動作等的鍛練功法，它不僅能改變肌肉及筋骨質量，還能對多種慢性疾病有所改善。 “Yijinjing” é constituído por 9 exercícios. Os movimentos do “Yijinjing” são árduos e vigorosos, contudo, na severidade há suavidade e no movimento há serenidade. O objectivo básico do “Yijinjing” é não só tonificar e flexibilizar os músculos e tendões flácidos e enfraquecidos, como também melhorar as doenças crónicas. Os movimentos são ao mesmo tempo suaves e vigorosos. Sua performance convida a uma unidade da vontade, intenção, força, movimentos, respiração e consciência.</p>
<p>費用(澳門元) Taxa (MOP)</p>	<p>\$500.00 - 會員 Beneficiários</p>
<p>導師 Formador(a)</p>	<p>由澳門養生武術協會提供 A indicar pela <i>Macao Health-Maintaining Martial Arts Association</i></p>
<p>報名、抽籤及付款詳情 Particularidades de inscrição, do sorteio e de pagamento</p>	<p>報名日期 Período de inscrição: 16/09 - 21/09/2020 抽籤結果名額 Vagas do resultado do sorteio: 首 40 名 Primeiras 40 pessoas 抽籤結果公佈日期 Data da divulgação do resultado do sorteio: 23/09/2020 付款日期 Período de pagamento: 24/09 - 28/09/2020</p>
<p>備註 Nota</p>	<p>1.學員須穿著運動鞋上課。Os participantes deverão equipar-se de sapatilhas nas aulas. 2.本課程具一定運動量，請參加者自行評估身體狀況是否適合參加此課程。Este curso tem uma certa quantidade de exercícios práticos, por conseguinte, os participantes devem fazer a sua auto-avaliação da saúde e aptidão física para saberem se estão aptos a participar neste curso.</p>
<p>須知 Observações</p>	<p>詳情請參閱上載於公務人員管理及服務平台或本局網頁內之<u>興趣班/活動和旅遊活動之一般規則</u>，以及<u>興趣班/活動細則</u>。 Para mais pormenores, é favor consultar <u>as regras gerais dos cursos recreativos/actividades e das actividades turísticas, bem como a regulamentação dos cursos recreativos/actividades disponíveis</u> na Plataforma de Gestão e Serviços para Funcionários e Agentes Públicos ou no <i>website</i> do SAFP.</p>
<p>主辦單位 Organização</p>	<p style="text-align: center;"> SAFP 行政公職局 <small>Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública</small> <small>Fundo Social de Segurança Social</small> <small>Administração Pública de Macau</small> </p> <p style="text-align: center;"> www.safp.gov.mo dasfp@safp.gov.mo 28355200 / 85999500 </p>