



請關注 Siga-nos
WeChat ID : macau_safp

基礎瑜伽班

Cursos de Ioga Básico

更新版
Versão Atualizada

班別 Turma	基礎瑜伽 M1 班 Curso de Ioga Básico M1 因場地調動關係，本課程取消 Devido à mudança do local onde terá lugar, este curso foi cancelado.	基礎瑜伽 M2 班 Curso de Ioga Básico M2 因場地調動關係，本課程取消 Devido à mudança do local onde terá lugar, este curso foi cancelado.
日期及時間 Data e horário	09/10/2021 - 18/12/2021 , 14:30 - 15:30 逢星期六，共 11 堂。 Todos os Sábados, no total de 11 aulas.	09/10/2021 - 18/12/2021 , 15:45 - 16:45 逢星期六，共 11 堂。 Todos os Sábados, no total de 11 aulas.
上課地點 Local	澳門水坑尾街 78 號中建商業大廈 10 樓 Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 10º andar, Macau	
對象 Destinatários	18 歲或以上之會員 Beneficiários a partir dos 18 anos 注意：凡患有嚴重關節炎、長期且不穩定的肌肉骨骼疼痛問題、心臟病、慢性系統性疾病者不可參加。 Obs.: Não é aceite a inscrição de indivíduos com problemas de artrite grave e dores a longo prazo causados pela instabilidade músculo-esquelética, doenças cardíacas e doenças crónicas sistémicas.	
名額 Vagas	18 名 (成班人數為名額之半數或以上) 18 pessoas (este curso/workshop realiza-se quando o número de participantes atinge metade ou é superior ao número previsto)	
內容 Conteúdo	教授哈達式瑜珈的基礎體位練習、各種不同的呼吸法及瑜珈冥想放鬆。 Ensinar os exercícios de asanas básicos, vários métodos de respiração e meditação do hata-ioga para o relaxamento.	
費用(澳門元) Taxa (MOP)	\$140.00 - 會員 Beneficiários	
導師 Formador(a)	由澳門圓夢舞蹈瑜珈協會提供 A indicar pela Association of Dance and Yoga Un Mong of Macao	
備註 Nota	1. 請自備瑜珈墊。Os participantes deverão trazer consigo um tapete de ioga. 2. 此課程/活動具一定運動量，參加者應自行評估健康狀況是否適合參與。此外，參加者亦須遵守活動場地之使用規則。Este curso / actividade tem uma certa quantidade de exercícios práticos, por conseguinte, os participantes deverão fazer a sua auto-avaliação da saúde e aptidão física para saberem se estão aptos a participar neste curso / actividade. Além disso, os participantes deverão cumprir as regras de utilização do local da actividade.	
報名、抽籤 及付款詳情 Particularidades de inscrição, do sorteio e de pagamento	報名日期 Período de inscrição: 23/09 - 28/09/2021 抽籤結果名額 Vagas do resultado do sorteio: 首 45 名 Primeiras 45 pessoas 抽籤結果公佈日期 Data da divulgação do resultado do sorteio: 29/09/2021 付款日期 Período de pagamento: 29/09 -06/10/2021	
報名方式及 報名/付款地點 Forma de inscrição e local de inscrição/pagamento	1. 電話 Por via telefónica; 2. 親臨 Por deslocação pessoal - 澳門水坑尾街 78 號中建商業大廈 9 樓本局公職福利處 DASFP do SAFp, Rua do Campo, n.º 78, Edf. Com. Chong Kin, 9º andar, Macau ☎ 28355200 - 氹仔哥英布拉街 225 號 2 樓公務人員活動中心 (離島政府綜合服務中心樓下) Centro de Actividades para os Trabalhadores dos Serviços Públicos, Rua de Coimbra, n.º 225, 2º andar, Taipa (por baixo do Centro de Serviços da RAEM das Ilhas) ☎ 85999500	
須知 Observações	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, por favor, consulte as regras gerais dos cursos recreativos/actividades e das actividades turísticas, bem como a regulamentação dos cursos recreativos/actividades disponíveis na Plataforma de Gestão e Serviços para Funcionários e Agentes Públicos ou no <i>website</i> do SAFp.	
查詢 Informações	🏠 www.safp.gov.mo ✉ dasfp@safp.gov.mo ☎ 28355200 / 85999500	