

主辦機構



澳門管理專業協會
Macau Management Association



資助單位



澳門基金會
FUNDAÇÃO MACAU

語言俱樂部

Animal

Flow

動物流

Singing

頌鉢體驗
英語工作坊

Bowl

日期 2024/06/15 SAT

時間 11:00 — 13:00

地點 Alpha Gym

(澳門筷子基街東方海岸第二座二樓)

語言 英語 輔以廣東話

穿著 合適運動服裝

名額 18人

費用 會員 澳門幣150元

非會員 澳門幣210元

報名表格



線上報名

中文姓名 英文姓名

性別 男 女 會員 否 是 (會員編號)

任職機構 部門 職稱

聯絡電話 電郵

備註

- 名額有限，先到先得，額滿即止，須以繳交報名費作實。
- 活動安排或因應實際情況作出調整，本會保留活動最終權力與解釋權，恕不另外通知。

- 除活動因故取消或延期外，報名費用一經繳交，恕不退還。
- 所有提供的個人資料僅作課程安排之用。
- 提交報名資料後，本會將以電郵回覆報名狀況及付款安排，敬請留意。

工作坊 簡介

動物流 (Animal Flow) 是以模擬動物的動態為基礎開發的負重訓練，將四蹄動物、地面運動及不同重量訓練元素結合起來，並創建出一種強調多面向的流動運動模式，糅合了瑜珈、街舞及體操等元素，通過我們靈活而強韌的四肢作支撐，維持重心及平衡來完成不同的「動物」動作以及把身體流動起來。

頌鉢聲療 (Singing Bowl) 是一種傳統的身體療法，透過頌鉢所產生的聲音和振動讓身體和大腦深度放鬆，有助消除疲勞，是一個普及和有效的減壓活動，促進身體的自然康復和心靈的寧靜。

本部首次推出動物流 x 頌鉢跨界體驗英語工作坊，旨在讓對運動健身和頌鉢放鬆有興趣的人士同時體驗這兩項近年澳門新興活動，並學習其基本英文術語。活動由澳門動物流先驅張嘉耀先生及其教練團隊主理，參加者可以在體驗動物流後，感受頌鉢音療，以釋放深層疲勞，實現身心靈的放鬆效果。

導師 簡介

動物流 - 張嘉耀先生

亞洲運動及體適能專業學院高級私人教練
Animal Flow 區域領袖

亞洲核心訓練學會 (AICT) 聯合創辦人
lululemon 品牌大使



分享及講解
Animal Flow
和 Singing
Bowl 中的要素

動物流
動作及
姿勢控制

基礎肌力

頌鉢療癒體驗

內容大綱



MMA 官網

查詢及報名

電話 8296 0709 (黃先生) / 8296 0737 (劉小姐)

電郵 jerrywong@mma.org.mo

傳真 8296 0714

網站 www.mma.org.mo

地址 澳門新口岸上海街一百七十五號中華總商會大廈九樓

“Better
MANAGEMENT
for better future”

卓越管理 締造未來