

# 2007年春季『長青身體調養班』報名表

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_ 性別： \_\_\_\_\_ 年齡： \_\_\_\_\_

電話：(住家) \_\_\_\_\_ (工作) \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

住址： \_\_\_\_\_

本人已讀過下列「長青身體調養班」簡章，並同意遵守簡章內的規則。

簽名： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

## 『長青身體調養班』簡章

宗旨：成功的養生保健在於讓身體擁有充份的「氧氣」、「營養」和「休息」，這三項基本要素如三足鼎立，不可偏廢。《長青健康素食推廣中心》有鑑於此，特別開授「身體調養班」，教導大眾如何達到這個目的，以期人人健身、延年。

上課日期、時間、與課程內容：

第一次上課 2007/02/25	星期日下午 1:15~4:15	一般調理：包括①三餐原則，滋養、清腸胃食譜與示範；②初階調息訓練等。課後，學員必須按照規定進度，按步就班在家自我訓練。
第二次上課 2007/03/11	星期日下午 1:15~4:15	次階調理：包括①特殊體質的調理，選擇食物的原則；②基本整體調整方法。課後，學員仍須在家確實自我練習。
第三次上課 2007/04/01	星期日下午 1:15~4:15	進階調理：包括①如何紓解工作壓力所產生之疼痛的方法；②介紹「整體調養」的重要性。提出心得報告。

上課地點：Saratoga Library, Community Room, 13650 Saratoga Ave., Saratoga

費用：免費

報名條件：①必須年滿十八歲。②非重病患者。

報名程序：填妥報名表，信封上註明「養身班報名表」；郵寄至本中心（郵址：EHVA, 3085 Lawrence Expressway, Santa Clara, CA95051-0713）。

本中心保有甄選的權利，並於開課前個別通知入選者上課。

聯絡人：陳瑞琴 (408-733-4085)

- 上課規則：
1. 參加學員請確實在家練習課堂所學。
  2. 若有問題請以書面提出，將予酌情回答。
  3. 不得攜帶旁人上課。
  4. 因是個別施教，本班講義不適合提供別人參考。

---

### 長青健康素食推廣中心主辦

☺ 歡迎推薦您的親朋好友來參加 ☺ 本報名表可自行複印 ☺ 報名時，報名表與簡章請勿剪開 ☺