



采
華

Creative Healthcare
保健中心

氣功課程

「生命之美源於健康

健康之泉來自采華」

智能氣功

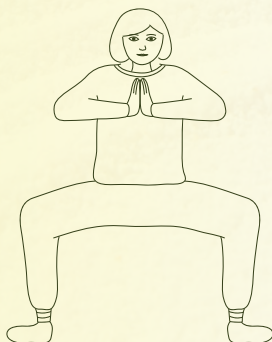
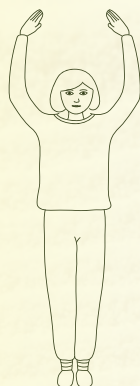
氣功是一種自我調整身體機能的內向性運動。通過練習能夠達到強身健體淨化心靈的效果。智能氣功集合了儒、釋、道、醫、武術及傳統氣功的各家精華，集百家之精粹，化繁為簡，是有系統及完整理論體系的近代養生功法。

修集氣功的效益

在如此快節奏的社會生活工作中，人們對健康養生是越來越重視了，修習氣功也是健康養生的一種方式，可以調理氣、血，疏通經絡，放鬆筋骨，有效改善體質。

修集氣功的各種效益：

- 促進血液循環，恢復青春活力
- 改善呼吸系統，增強肺功能
- 改善睡眠，紓解壓力
- 放鬆和調整神經系統
- 調節內分泌系統
- 消除大腦疲勞，增強思維能力



宗旨

本中心自2004年開辦氣功體驗課程，為著意提升身心靈健康的人仕提供一套有效的修習功法。從而賦予學員自我保健能力，以最自然的方法養生及調理健康。

氣功學習課程分為三步功



第一步功 捧氣貫頂法

以形體動作結合意念強化身體氣機、改善體質、提升免疫能力，更能使人充滿活力，達到健美的效果。是一部易學、可以藉練氣功補充身體能量的功法。

全期課程 共8堂
每堂 1小時30分鐘
全期學費 \$2,300



第二步功 形神椿

著重運動韌帶和平時很少運動的關節，發動內氣較快，可運氣於皮膚、肌肉、筋骨、指端。本功法注重細緻的動作，講求意識與形體的結合，以求達到形體放鬆，舒筋活絡的效果。

全期課程 共10堂
每堂 1小時30分鐘
全期學費 \$3,000



第三步功 五元椿

在捧氣貫頂法、形神椿的基礎上，以更高層次功法深化效用，更重要的是通過動作、意念和發音來強化五臟六腑的功能，使身心健康水平向高層次提升。

全期課程 共13堂
每堂 1小時30分鐘
全期學費 \$4,800



每班人數4-10位。
本中心另設有個別私人授課，
價錢另議

導師團隊



陳曼麟



朱偉釗



鄭國華



陳笑英

聯絡詳情



香港筲箕灣道361號利嘉中心16樓全層
(筲箕灣港鐵站A3出口)



星期一至五上午十一時至晚上七時；
星期六上午十一時至下午四時
星期日及公眾假期(休息)



(852) 2878-8767



www.creative-healthcare.com.hk