

# 免费1小时松弛活动

以  提供



在此注册: <https://forms.gle/H7XGtkpspT57cpZP7>  
或加入 WhatsApp 组合 <https://tinyurl.com/relax120>  
或联络 Wei Fen 8100 3502, Charlene 9189 2265

加入我们, 来介绍世俗的呼吸技巧和轻延伸, 以减少在此期间的紧张, 让焦虑尽情放松。由经验丰富的 Art of Living 老师教, 以中文沟通。不需要任何垫, 自己来就行!

## 什么时候?

每逢星期五, 早上十点

## 谁可以加入?

任何人! 没有经验的需要。

## 怎么样?

通手机话ZOOM (网页链接将给您的电话提供)。这活动适合宿舍里坐或站着参与。

## 语言?

中文