

2003 長青身體調養班報名表

姓名：(中) _____ (英) _____ 性別： _____ 年齡： _____

電話：(住家) _____ (工作) _____

住址： _____

相

片

☐春季班 ☐秋季班 ☐補課：☐第一堂 ☐第二堂 ☐第三堂

本人已讀過「身體調養班招生簡章」（如下列），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。

上課日期與課程內容： 每期上課三次，每次上課間隔二~三週。

● 第一次上課	【10/05/03】 週日	一般調理：包括-三餐原則，滋養、清腸胃食譜與示範；-初階調息訓練等。課後，學員必須按照規定進度，按部就班確實在家自我訓練。
● 第二次上課	【10/19/03】 週日	次階調理：包括-特殊體質的調理，選擇食物的原則；-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	【11/02/03】 週日	進階調理：包括-如何紓解工作壓力所產生之疼痛的方法；-介紹「整體調養」的重要性。提出心得報告。

上課時間： ※上課時間：星期日下午12:45 - 3:45 PM。

上課地點： Saratoga High School, Room Number # H01。
20300 Herriman Ave., Saratoga, CA 95070

費 用：
1. 學費每人50元（補課者免）。
2. 如果學員確實依據進度練習，於課程結束後可申請全額退費，以茲鼓勵學習。

報名條件： -必須年滿十八歲。-非重病患者。

報名程序：
1. 填妥報名表，附上「報名費」及最近半身正面「相片」（補課者免）寄到本中心。
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： 吳素真(408-252-0397)、陳碧茹(408-720-9782)

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. 本班講義因是個別施教，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 *