

# 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，按步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 \*