

3月Club O好安排



1
(綠色生活教育基金辦事處及旺角Club O店休息)
防病強身瑜伽
A班 上午9:45
B班 上午11:15
(見G7頁)
秀身瑜伽
A班 下午6:30
B班 下午8:00
(見G7頁)

2
生機養生小敘
中午12:15(見S4頁)
Club O午間靜心
下午1:00(見G5頁)
「食用酵素」製作工作坊 下午7:15
(見G6頁)

3
健美瑜伽E班
上午10:00
(見G7頁)
Club O健康美食
DIY 下午2:30
(見S4頁)
日本樂健法入門
下午7:15
(見G7頁)

4
防病強身瑜伽C班
上午9:45(見G7頁)
輕鬆快樂舒展課
下午3:00(見G4頁)
星期四療痛課
下午4:30(見G5頁)
禪食晚餐
下午6:30(見V3頁)
療癒夜 微笑·放鬆
下午7:30(見G5頁)

5
減壓修身瑜伽班
上午9:00·10:30
下午2:00(見G7頁)
心靈諮詢課·倒1
下午2:00(見S4頁)
健美瑜伽 C班
下午7:30(見G7頁)
活力瑜伽班 下午8:15
(見G7頁)

6
王氏太極拳班 上午9:00(見G7頁)
玄功班 上午10:00(見G7頁)
禪食午餐 下午1:30(見V3頁)
素食廚藝示範 下午2:30(見V3頁)
香功班 下午3:00(見G5頁)
綠色茶座 脈輪能量多面睇
下午4:00(見G4頁)
禪食晚餐 下午6:00(見V3頁)
高能量晚會 愛心圈
下午7:00(見G4頁)

7
(荔枝角Club O店休息)
太乙布氣療法義診
上午10:00(見G5頁)

8
(綠色生活教育基金辦事處及旺角Club O店休息)
防病強身瑜伽
A班 上午9:45
B班 上午11:15(見G7頁)
秀身瑜伽
A班 下午6:30
B班 下午8:00(G7頁)

9
生機養生小敘
中午12:15(見S4頁)
Club O午間靜心
下午1:00(見G5頁)
日本樂健法初級班
下午7:15(見G7頁)

10
健美瑜伽E班
上午10:00
(見G7頁)
Club O健康美食
DIY 下午2:30
(見S4頁)
脈輪的平衡:寬恕、
告別失眠與憤怒
下午7:15
(見G6頁)

11
防病強身瑜伽C班
上午9:45(見G7頁)
輕鬆快樂舒展課
下午3:00(見G4頁)
星期四療痛課
下午4:30(見G5頁)
禪食晚餐 下午6:30
(見V3頁)
療癒夜 靈魂信息病
下午7:30(見G5頁)

12
減壓修身瑜伽班
上午9:00·10:30
下午2:00(見G7頁)
心靈諮詢課·倒1
下午2:00(見S4頁)
健美瑜伽 C班
下午7:30(見G7頁)
活力瑜伽班 下午8:15
(見G7頁)

13
王氏太極拳班 上午9:00(見G7頁)
禪食午餐 下午1:30(見V3頁)
素食廚藝示範 下午2:30(見V3頁)
香功班 下午3:00(見G5頁)
綠色茶座 中醫從皮膚看健康
下午4:00(見G4頁)
禪食晚餐 下午6:00(見V3頁)
高能量晚會 手指操
下午7:00(見G4頁)



14
(荔枝角Club O店休息)
心無罣礙工作坊
下午2:00(見G5頁)

15
(綠色生活教育基金辦事處及旺角Club O店休息)
防病強身瑜伽
A班 上午9:45
B班 上午11:15
(見G7頁)
印度素料理工作坊
下午2:30(見S4頁)
秀身瑜伽
A班 下午6:30
B班 下午8:00
(見G7頁)

16
生機養生小敘
中午12:15(見S4頁)
Club O午間靜心
下午1:00(見G5頁)
日本樂健法初級班
下午7:00(見G7頁)



17
健美瑜伽E班
上午10:00
(見G7頁)
Club O健康美食
DIY 下午2:30
(見S4頁)
脈輪的平衡:寬恕、
告別失眠與憤怒
下午7:15
(見G6頁)

18
防病強身瑜伽C班
上午9:45(見G7頁)
名廚Ronald廚藝大公開
下午12:30(見S4頁)
輕鬆快樂舒展課
下午3:00(見G4頁)
星期四療痛課
下午4:30(見G5頁)
禪食晚餐
下午6:30(見V3頁)
療癒夜 正悟與命運
下午7:30(見G5頁)

19
減壓修身瑜伽班
上午9:00·10:30
下午2:00(見G7頁)
心靈諮詢課·倒1
下午2:00(見S4頁)
中西花卷齊齊做
下午2:00(見S4頁)
健美瑜伽 C班
下午7:30(見G7頁)
活力瑜伽班 下午8:15
(見G7頁)

20
王氏太極拳班 上午9:00(見G7頁)
玄功班 上午10:00(見G7頁)
禪食午餐 下午1:30(見V3頁)
「容光煥發」滋補氣血篇
中午12:15(見S4頁)
素食廚藝示範 下午2:30(見V3頁)
香功班 下午3:00(見G5頁)
綠色茶座 活現Hapeace人生
下午4:00(見G4頁)
禪食晚餐 下午6:00(見V3頁)
高能量晚會 自然自在音樂之夜
下午7:00(見G4頁)

21
(荔枝角Club O店休息)
順勢療法的奧妙與奇蹟
下午2:30(見G6頁)



22
(綠色生活教育基金辦事處及旺角Club O店休息)
防病強身瑜伽
A班 上午9:45
B班 上午11:15
(見G7頁)
下午茶嘆麵包果醬
中午12:00(見S4頁)
秀身瑜伽
A班 下午6:30
B班 下午8:00
(見G7頁)

23
生機養生小敘
中午12:15(見S4頁)
Club O午間靜心
下午1:00(見G5頁)
日本樂健法中階班
下午7:00(見G7頁)

24
健美瑜伽E班
上午10:00
(見G7頁)
Club O健康美食
DIY 下午2:30
(見S4頁)
脈輪的平衡:寬恕、
告別失眠與憤怒
下午7:15
(見G6頁)

25
防病強身瑜伽C班
上午9:45(見G7頁)
輕鬆快樂舒展課
下午3:00(見G4頁)
星期四療痛課
下午4:30(見G5頁)
禪食晚餐
下午6:30(見V3頁)
療癒夜 手療同修大匯聚
下午7:30(見G5頁)

26
減壓修身瑜伽班
上午9:00·10:30
下午2:00(見G7頁)
心靈諮詢課·倒1
下午2:00(見S4頁)
健美瑜伽 C班
下午7:30(見G7頁)
活力瑜伽班 下午8:15
(見G7頁)

27
王氏太極拳班 上午9:00(見G7頁)
禪食午餐 下午1:30(見V3頁)
「神彩飛揚」浸泡食療篇
下午2:00(見S4頁)
素食廚藝示範 下午2:30(見V3頁)
香功班 下午3:00(見G5頁)
綠色茶座 女性為本 食物為神
下午4:00(見G4頁)
禪食晚餐 下午6:00(見V3頁)
高能量晚會 當苦行斷食遇上社會運動
下午7:00(見G4頁)

28
(荔枝角Club O店休息)
教你DIY治未病
下午2:00(見G6頁)
「銅人療法」能量治療班
下午4:00(見G5頁)

29
(綠色生活教育基金辦事處及旺角Club O店休息)
防病強身瑜伽
A班 上午9:45
B班 上午11:15
(見G7頁)
下午茶嘆麵包果醬
中午12:00(見S4頁)
秀身瑜伽
A班 下午6:30
B班 下午8:00
(見G7頁)

30
生機養生小敘
中午12:15(見S4頁)
Club O午間靜心
下午1:00(見G5頁)
「編寫人生平和樂告別Hapeace Evening」工作坊
下午7:15(見G6頁)

31
健美瑜伽E班
上午10:00
(見G7頁)
Club O健康美食
DIY 下午2:30
(見S4頁)
常見病預防與食療
下午7:15
(見G7頁)

活動舉辦地點

- 綠色: Club O總部(旺角亞皆老街80號昌明大廈7字樓 FGH座) 電26190000
- 紅色: 活得自在中心(荔枝角醫局西街1033號源盛工業大廈 1/F A座) 電35687002
- 棕色: 其他地點