

4月活動好安排

活動舉辦地點 · 紫色：Club O 會址G及H室 · 藍色：Club O B室 · 棕色：其他地點

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 (CLUB O店及辦事處 休息)	2 下午 1:00-3:30 你也是療癒師	3	4 上午 11:30-1:00 亮星星小敘： 驅蚊蟲香錐 晚上 7:15-8:45 療癒夜	5 (清明節)	6 下午 3:00-5:00 生素星級大廚 就是你(示範班) (周兆祥博士)
7 上午 9:15 行山練功 東涌 -> 梅窩 下午 3:00-4:30 復活節生機 朱古力禮盒DIY	8 (CLUB O店及辦事處 休息)	9 下午 1:00-3:30 你也是療癒師	10 晚上 7:30-9:00 【從身體看見療癒】 體驗工作坊 (藝術工作者STELLA)	11 上午 11:30-1:00 亮星星小敘： 石頭畫 晚上 7:15-8:45 療癒夜	12	13 上午 10:00- 下午 5:00 GH室租場活動
14 上午 10:00- 下午 5:00 GH室租場活動 下午 6:00-8:00 禪舞體驗工作坊	15 (CLUB O店及辦事處 休息)	16 下午 1:00-3:30 你也是療癒師	17 晚上 7:30-9:00 【從身體看見療癒】 體驗工作坊 (藝術工作者STELLA)	18 上午 11:30-1:00 亮星星小敘： 體驗式活動 晚上 7:15-8:45 療癒夜	19 (復活節)	20 (復活節) 上午 10:00-中午 12:30 運動基本法 3— 都市運動工作坊 (鄭浩光營養師) 下午 3:00-5:00 講座 假如生存 辛苦的話 (洪朝豐先生)
21 (復活節) 下午 2:00-5:00 廚藝證書課程 升呢班③— 【中式乾貨】	22 (復活節) (CLUB O店及辦事處 休息)	23 下午 1:00-3:30 你也是療癒師	24 晚上 7:30-9:00 【從身體看見療癒】 體驗工作坊 (藝術工作者STELLA)	25 上午 11:30-1:00 亮星星小敘： 健腦撲克 下午 4:00-6:00 【畫盡心中情】 -禪繞畫 晚上 7:15-8:45 療癒夜	26 晚上 7:00-9:00 禪舞體驗工作坊 晚上 7:00-10:00 蛻變遊戲 同樂夜	27 上午 10:00-下午 5:00 GH室租場活動 下午 3:00-4:30 靜心基本法 1— 靜心的概念與實踐 (鄭浩光營養師) 晚上 7:15-8:45 愛笑瑜伽
28 上午 9:30 行山樂 中環 -> 大潭道 上午 10:00-下午 1:00 能量療癒義診 (蔡穎輝醫師) 上午 10:00-下午 5:00 GH室租場活動	29 (CLUB O店及辦事處 休息)	30 下午 1:00-3:30 你也是療癒師				



蔬乎里
SUK HU LI

club O

club O 店

香港素食會
HONG KONG VEGETARIAN SOCIETY

3月活動簡介
課程 / 活動詳細資料可於蔬乎里 · 蔬食廚房網頁或臉書查閱

報讀課程回贈
\$100 Club O店現金券

【升呢掂】 廚藝證書課程 中式乾貨

傳授選購竹筍、黃耳、冬菇等
乾貨的秘訣與調理技巧

日期 | 4月21號 (日)

時間 | 14:00-17:00 (3小時)



蔬乎里 蔬食廚房

Soulful kitchen

體驗不一樣的蔬食

亮星星小敘

時間：(星期四) 上午11:30am至下午1:00pm

收費：(單堂)會員：\$60 非會員：\$70

連報四堂推廣優惠：會員：\$200 非會員：\$240

4/4: 驅蚊蟲香錐DIY
無添加生活

「綠色媽媽」- 林麗珊
醉心綠色生活



11/4: 石頭畫
藝術靜心

陶瓷藝術家- 李燕梅
熱愛靈修、種植



25/4: 健腦撲克
綠色保健

「綠色保健達人」- 楊寶熙
崇尚簡樸自在生活

18/4: 智慧升呢
幸福信念

護理教育工作者- 晨曦
樂於接受祝福，也給予祝福

**DIY或藝術創作材料費用另計 (約\$10 至\$40)

會員 獨享

- (1) 所有貨品9折優惠
- (2) 滿\$1000，全單85折
- (3) 部分活動優先報名
- (4) 活動享會員價

