



會址：屯門井頭上村 87A  
網址：<http://www.gaiass.org>  
電郵：gaiiaass@yahoo.com.hk  
電話：2613-2773 傳真：2618-4008

「自然協會」成立於1993年，為香港首間提倡情意自然教育與奉行簡樸生活的慈善教育團體，於2007年創辦「鄉師自然學校」。

## 免費會員家長活動：正向呼吸工作坊

抗疫洗手，固然重要。提昇體質，真正呼吸不可少！您在真正呼吸嗎？  
外在環境無常天天變，倒不如為自己的呼吸、健康加加油！！

日期：21/9/2011(三)

對象：只供自協會會員的自校家長(歡迎入會)

時間：9:30a.m.—3:30 p.m.

內容：體驗正向呼吸、正向呼吸實踐

(1.閉咀，鼻子呼吸 2.腹式呼吸 3.洗鼻 4.德建呼吸)、生機午餐教育及實踐

地點：鄉師自然學校(屯門井頭上村 87A)

收費：免費 (歡迎隨心自由捐獻)

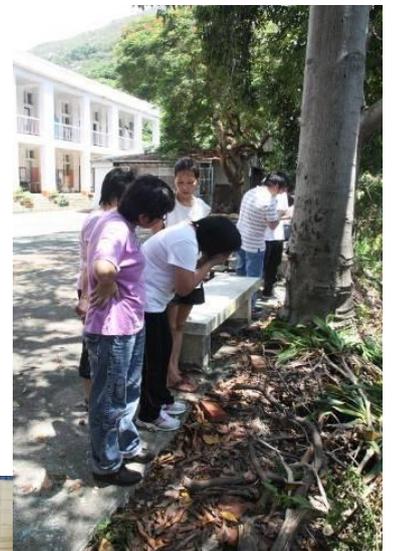
注意：1. 自備生機午餐

2. 請在活動前參考網頁上的生機午膳指引

3. 如要使用防蚊水，請使用與自然友善類的草藥油  
(\*勿使用防蚊貼)

帶備：1. 遊戲的心情

2. 盡量穿著自然物料衣服/帽子



報名手續：

(必須報名，如人數少過 8 名活動會取消)

請從本會網站 [www.gaiass.org](http://www.gaiass.org) 下載報名表格，填妥後，請傳真 2618 4008 並致電烏蠅登記

查詢及聯絡：26132773 烏蠅洽，電郵 [gaiiaass@yahoo.com.hk](mailto:gaiiaass@yahoo.com.hk)