

## 2014 夏季內丹訓練班

養生學會推薦你(妳)學道家內丹功 - 每天只需投放 15 至 20 分鐘, 得著是多年的健康和長壽。內丹功是「身體再造工程」(Rejuvenation), 古人稱謂:「回春」神奇妙法, 道理很簡單, 通過運動腎, 並啟動分泌系統, 產生良好的荷爾蒙, 可以幫助身體回復到原有的安康狀態, 古人又稱之為「採丹藥」, 我們可以在自己身體內去採, 去幫助自己早日回復平衡, 並促進新陳代謝, 舊細胞凋亡, 新細胞出現, 身體得以再造, 回復青春、充滿活力、身體健康、壽如松柏。



會址: 香港灣仔皇后大道東 147-9 號威利商業大廈 22 字樓

### 內丹一步功

適合男女老少

21/6 (六) 9:00am-11:30am

內丹基礎八式保健強體

1:00pm-3:30pm

\$1,500(60 歲或以上\$1,400)

好處: 練腎生精, 精者生命之本源, 每個動式都有「長青」或「回春」之效

### 內丹二步坐功及老子按摩法

適合長者/行動不便人士

21/6 (六) 2:30pm-6:00pm

亦適合已學內丹一步功而希望更上一層樓

\$1,500(60 歲或以上\$1,400)

好處: 養精, 建築生命之基礎, 進一步擴大腎的蓄精量。

### 內丹三步功

適合已學內丹一步及二步者

21/6 (六) 9:30am-11:30am

1:00pm-2:00pm

\$1,500(60 歲或以上\$1,400)

好處: 大幅度生精, 並且固精

### 內丹蹲功

適合已學內丹一步及二步者

21/6 (六) 3:30pm-6:00pm

此功法難度高, 因需要蹲著練功

\$1,500(60 歲或以上\$1,400)

好處: 大幅度生精, 並增強心肺功能。

歡迎查詢, 請致電養生學會 2246 8177 馬小姐(上午 9:00-1:00)

王小姐(下午 2:00-6:00)

**\*\*凡於 17/5 或之前付款報名可減 HK\$100; 另二人同行報名優惠: 每人再減免港幣\$100-\*\*\*****\*\*\*凡於 18/5 至 7/6 付款報名可減 HK\$50-; 另二人同行報名優惠: 每人再減免港幣\$50- \*\*\***

# 2014 夏季內丹訓練班報名表

內丹一步功

內丹二步功及老子按摩法

內丹三步功

內丹蹲功

查詢及報名，請致電 2246 8177，並歡迎登入 [www.islt.com.hk](http://www.islt.com.hk) 瀏覽本學會之網頁及下載報名表。

上課地點：香港灣仔皇后大道東 147-9 號威利商業大廈 22 字樓（合和中心側）

報名手續：參加者必須通過轉帳/入數到養生學會之戶口（匯豐 640-2-000019）ISLT

然後收據連同報名表傳真或電郵至本學會。（電郵至 [neidan\\_neidan@yahoo.com.hk](mailto:neidan_neidan@yahoo.com.hk) 或 [secretary@islt.com.hk](mailto:secretary@islt.com.hk)，傳真或電郵後請致電 2246 8177 確認報名）已繳之費用將不獲退回。

參加者姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_ E-Mail：\_\_\_\_\_

性別： 男  女 年齡：\_\_\_\_\_歲 曾否參與本會課程： 是  否

\*\*\*緊急聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

您曾有過下列身心症狀嗎？（請如實填寫）

哮喘  失眠  便秘  痛風  貧血  肝炎  感冒

心臟病  高血壓  胃潰瘍  關節炎  敏感症  偏頭痛  腎臟病

糖尿病  膽結石  膀胱炎  支氣管炎  肌肉酸痛  月經症候群

癌症 \_\_\_\_\_（請註明）  其他 \_\_\_\_\_

本人同意遵守課程指導與規定，自願參加學習，並應允自負一切責任，包括身體及心理的影響，或任何損傷等等，同時亦確認主辦者及有關機構無需承擔任何責任。又本學會保留取消、延遲或更改舉辦日期、時間、地點及是否接受報名之權利。

同意人（請簽名）：\_\_\_\_\_

日期：2014 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日