

## 導師簡介

### Natalie Lui

社會科學碩士(社會工作) , 美國瑜伽總會認可瑜伽導師及國際認可愛笑瑜伽導師

Natalie為資深中學教師, 期後於社福機構作註冊社工, 專門提供家長教育工作及兒童情緒舒緩服務。呂小姐期後於印度跟愛笑瑜伽創辦人修習愛笑瑜伽, 以及於世界瑜伽之都Rishikesh考取瑜伽導師資格。現為玩樂瑜伽YOGAMATE的快樂活動總監, 於各大機構及公司提供訓練如DHL、香港專業教育學院、東區醫院、社署等, 以大笑和瑜伽活動為都市人提升身心健康。



### Amy Chan

輔導心理學碩士、社會科學學士 (主修心理、副修教育)

Amy 曾服務於本港幼稚園、中學、大學及非牟利團體, 提供個人輔導服務, 策劃講座和不同類型的小組工作坊, 更曾獲邀擔任衛生署中九龍兒童體能智力測驗中心的項目設計員, 及到國內大連和新疆的幼稚園協助推行兒童語文發展研究工作。



### Happy Clara

工商管理學學士、Emotional Freedom Technique Practitioner

Clara從事多年企業教練及顧問工作, 專門以身心癒愈技術協助不同的個案處理個人情緒及家庭系統的挑戰。現為ONE DREAM WORKSHOP追夢教練及擔任企業內的員工教練工作。



報名查詢：

8100-0670  
[programme@yogamate.com.hk](mailto:programme@yogamate.com.hk)

學費：

每對親子HK \$ 1,500  
(Good Lab 會員/星匯居住戶/  
YOGAMATE Fancebook Fans :  
\$1,000)

6月20日前報名, 每對親子減\$200。

快樂家庭系列

## 親子快樂暑期計劃2013

1個課程 8個星期

家長孩子同步學習快樂之道

親子關係提升大笑及瑜伽課

輕鬆學做好爸媽管教特攻課

兒童EMO – PLAY情緒認識課

7月14日 - 9月1日

逢星期日

下午3時30分至5時30分

“GOOD LAB 好單位”開課!

# 課程內容

## 各單元簡介

課程目標：提升孩子的EQ及父母管教孩子的技巧，令家庭更快樂和諧。

課程設計：本課程包含3個不同的單元。所有單元必須出席以作最佳的學習效果。

單元一：親子關係提升大笑及瑜伽課

單元二：兒童EMO-PLAY情緒認識課

單元三：輕鬆學做好爸媽管教特攻課

### 報名資格

凡出席100%及完成課程功課之家長和孩子可獲YOGAMATE“正向家庭第一級證書”。

每俾家長需跟一位5-10歲的子女一同參與課程。



單元一：親子關係提升大笑及瑜伽課

- 時間：星期日下午3:30-4:30
- 透過不同的親子大笑及瑜伽活動和遊戲，讓家長跟孩子的身心更親密。



單元二：兒童EMO-PLAY情緒認識課

- 時間：星期日下午4:30-5:30
- 透過不同的活動和遊戲，讓兒童認識表達情緒和有效溝通的方法。



單元三：輕鬆學做好爸媽管教特攻課

- 時間：星期六下午4:30-5:30
- 透過不同的練習及溝通技巧練習，讓家長學習做個輕鬆有效能好爸媽。