

# Mindful Nordic Walk 北歐式健走一二三

## 手腳桿並用、你懂的!!

步行是最簡單、方便運動，持桿健步，更安全、更健康、更消脂！



Nordic Walk 源於芬蘭，由模仿滑雪而來的健步運動，由專業教練及物理治療師，引入香港，於醫療界及教會圈流行起來，是一種非常安全的運動。

Nordic Walk 健步，借助健步桿撐地力量和正確步姿，四肢俱運動起來。這項量力而為的運動，急步時為帶氧運動，慢步為增肌拉伸運動，減低運動帶來膝、腕關節、腰脊的勞損，促進並增加大腿、上肢、胸部、腰部及核心肌肉。讓人腰肢挺直，去除駝背、擴張胸肺、促進呼吸。對治療痛症，肌少症頗具療效。

北歐健步，適合不同年齡層與族群。長者持桿健步，增加肌力，減少跌倒，帕金森症緩遲病情。辦公室白領，或壓力焦慮高，抑鬱症患者也可以藉此運動，增進多巴胺 (Dopamine) 的分泌。改善情緒、睡眠、記憶、學習和專注力。

日期：8月31, 9月7, 14日逢星期六

A組：上午9:30至11:00      B組：上午11:30-13:00

地點：長沙灣瓊林街擎天廣場8字樓崇真會總會禮堂(練習用隔層)

內容：

- 一．北歐健步正確心態：慢即是快、量力而為乃真智慧，配合呼吸與一己節奏
- 二．健步心法的熟習與練習：傾前站、垂手拖桿行、核心硬、沉腕望前撐。
- 三．由健步到健身：健步桿的拉筋與健身法介紹
- 四．身心靈的融合：靜觀身心狀態、默想默觀詩歌與聖言



導師：葉萬壽先生 (B.A., M.A., Dip.C.S., M.Div., 資深心理治療師, 美國 AEDP 研究院認證 AEDP 治療師及臨床督導, 香港專業輔導協會院士及認證臨床督導, 澳洲 APP 認可 MBTI Administer, Enneagram Trainer, NLP Trainer, 澳洲 Kardia—Heart Wisdom 依納爵神操導師), 一位喜愛運動、獨處靜思的四號型老師, 師從 Calvin Sir 學習 INWA<sup>1</sup>十式健步, 亦學習 ONWF<sup>2</sup>芬蘭國際北歐式健走聯盟健行步法<sup>3</sup>。勤於練習, 結合靜觀與健行心法, 提升意識省察與身心敏銳度, 嘗試結合健步與基督信仰的臨在與默觀。及多位 ONWF 認證導師帶領小組練習。

費用：8 月 15 日前 (8 月 15 日後 700 元)

	每人	2 人同行, 每人	同日參加 A, B 組
葉 sir 免費 NW 體驗班同學	600 元	550 元	1000 元
從未學習 NW 班/其他	650 元	600 元	1100 元

(欲購 Nordic poles 健行杖者, 可 WS 葉 sir @ 60865655 查詢或代購)

報名方法：

1. 將所需費用 payme 入葉 sir 60865655 戶口, 連同報名表, WS 給葉 sir,
2. 或存入恆生銀行 235—337888—001 Innerspace Counseling Service Limited, [將入數紙連同報名表 ws 至 60865655 手機](#), 輔以電話跟進, 保留入數紙;
3. 或以支票抬頭 Innerspace Counseling Service Limited, 連同報名表格, 寄回香港柴灣祥利街 29-31 號國貿中心 1201 室; 不收期票;
4. 所交費用, 概不退還, 上課前一星期個別通知上課, 垂詢電話: 60865655

姓名 (中): \_\_\_\_\_ (英): \_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_ 曾參加 \_\_\_\_\_ 免費 NW 體驗班

**參加者須知：自備飲用水及健步桿、留意身體狀態，如有不適，或不宜參加練習，請先諮詢醫生。參加者須自行負責安全及購買適合保險。大會不會為參加者購買保險。**

<sup>1</sup> INWA (International Nordic Walk Association 國際健行協會)

<sup>2</sup> ONWF (Original Nordic Walking From Finland) 致力於原創芬蘭北歐式健走的推廣

<sup>3</sup> 導師們都完成 INWA 十試及 ONWF 指導員認證課程