

壓力管理自我放鬆 體驗工作坊

如果你有以下徵狀...

- 失眠
- 緊張、憂愁、易怒情緒
- 有逃避問題行為
- 腸胃不適
- 頭痛
- 疲勞
- 肌肉緊縮

千萬不要錯過!



主題：壓力管理自我放鬆體驗工作坊

日期：2023年9月23日（星期六）

時間：下午2時30分

主講：Ducky Leung

形式：現場及利用Zoom程式進行

費用：免費

*請穿著舒適衣服

如有查詢，請致電會員服務熱線（電話：21919991）。

地址：旺角太子道西193號新世紀廣場2期16樓1612室