

香港公共圖書館

「太極拳三部曲－練習與傳承」系列講座



講者：周曉明先生

(聖雅各福群會永嘉諾健體中心導師、資深太極拳教練)

(1) 初練

2018年2月3日(六)

3:30 – 5:00 p.m.

圓洲角公共圖書館

☎：2324 2700

※1月20日(六)起

接受報名

(2) 鍛鍊

2018年2月10日(六)

3:30 – 5:00 p.m.

馬鞍山公共圖書館

☎：2630 1911

※1月27日(六)起

接受報名

(3) 教練

2018年2月24日(六)

3:30 – 5:00 p.m.

沙田公共圖書館

☎：2694 3788

※2月7日(三)起

接受報名

粵語講述 ◎ 免費入場

香港公共圖書館

「太極拳三部曲－練習與傳承」系列講座

講座簡介：

中國太極拳術是國家級非物質文化遺產，源遠流長，包含道家和儒家的精神哲理，融合了力量、平衡、姿勢以及凝神靜氣等要素，亦具有強身健體養生之功效，是適合不同年齡人士學習的運動。

講者將用三場講座介紹太極拳，包括練習太極拳對身心的益處、練習時需留意的事項、如何欣賞表演及比賽、楊式太極拳的特色等等。

講者：周曉明先生

聖雅各福群會永嘉諾健體中心導師、資深太極拳教練，尤以吳家鄭式太極圓拳、太極劍、內家拳為專，現任香港國術太極拳協會主席及總教練、香港太極總會會董及裁判長。負責多個太極培訓課程，為港培訓不少國術太極專業教練。

資歷：

- 香港太極總會太極拳、刀、劍師資班教練
- 香港太極總會太極技術裁判
- 康樂及文化事務署太極拳、劍教練

瀏覽香港公共圖書館
「運動與健體資訊」網頁→

