

**即時發布****亞洲協會香港中心於 6 月 17 日舉辦國際瑜伽日  
逾 25 節瑜伽班迎合不同年齡及體能人士參與**

(香港，2018年5月17日) — 亞洲協會香港中心（本中心）今日宣布與印度駐港總領事館合作，於2018年6月17日假本中心位於金鐘前英軍軍火庫的會址舉辦「國際瑜伽日2018」。本中心已連續兩年與印度駐港總領事館合作舉辦這項受歡迎的活動，旨在令瑜伽在香港更普及，以及讓大眾更深入認識瑜伽的多樣及益處。這項在本地進行的活動，正好響應聯合國於2014年宣布及制定的「國際瑜伽日」，以便廣泛推廣瑜伽對身心保健及促進和平共融的貢獻。

本中心行政總監孟淑娟女士表示：「亞洲協會一直致力促進香港、亞洲以至全球各地區的跨文化交流與合作。瑜伽廣受大眾歡迎，因此我們很高興再度與印度駐港總領事館合作，積極加深大眾對這項非物質文化遺產的了解，再者這對身體和心靈健康和保健甚有好處。」

「國際瑜伽日2018」將會在本中心的室內及室外場地舉辦共25節，每節一小時的瑜伽課或講座。本中心獲譽為香港鬧市中綠洲，參加者可沉醉於本中心內貼近大自然與平靜的環境中，充分體驗瑜伽及冥想的功效和好處。

瑜伽課的安排(請見附件)將會全面涵蓋各不同門派的瑜伽練習，由傳統的瑜伽至哈達瑜伽(Hatha yoga)、艾揚格瑜伽(Iyengar yoga)、詩麗詩麗完美瑜伽(Sri Sri Yoga)、艾薩克裡亞瑜伽(Isha kriya yoga)、無障礙瑜伽(Accessible yoga)、運動瑜伽(Sports yoga)以及大笑瑜伽(Laughter Yoga)等，另亦設冥想及呼吸技巧與鍛鍊的相關課堂。活動將以英語、粵語或雙語進行，不同時段的課堂將配合不同年齡、不同瑜伽程度及體能人士的需要而制定。

門票由明天起至6月16日下午6時前在[本中心網址](#)公開發售。門票先到先得，為免向隅，欲購從速。

- 完 -

**關於亞洲協會香港中心**

亞洲協會香港中心為一所本地資助且獨立的非政府組織，於1990年由一群香港社會領袖所創立。中心附屬於紐約的亞洲協會，該協會由約翰·洛克菲勒三世於1956年創立，致力推動及加強亞洲和美國在環球領域上的相互了解和協作。

亞洲協會香港中心一直致力提供持平的教育平台，以促進各界對相關於香港及亞洲地區在世界舞台中角色的議題有更深入和透徹的了解。在藝術及文化、教育、商業及政策等範疇上，尋求為各界提供真知灼見、創新構想和促進協作，從而解決當前的挑戰，共創未來。中心會址位於金鐘，前身為舊域多利軍營軍火庫，以私人合約方式從政府批租土地，經過用心的保育、修復、改建，古蹟於2012年正式化身成集文化、藝術及知識薈萃的交流中心，為公眾提供多元的文化及教育項目。

**傳媒查詢**

亞洲協會香港中心對外事務部  
唐婉兒（電話: +852 2103 9513）  
譚嘉怡（電話: +852 2103 9559）  
電郵: [mediahk@asiasociety.org](mailto:mediahk@asiasociety.org)