

CityU Yoga Day 2018

Issued Date: 28/11/2018

Publication: Ming Pao Daily News

城大瑜伽日 逾三百人齊做瑜伽

香港城市大學一向注重師生的身心健康。城大學生宿舍處於11月3日（星期六）下午第4年度舉行城大瑜伽日，在校內及社區推廣瑜伽，讓大家一起輕鬆減壓。活動當日邀請了5項健力士世界紀錄保持者印度瑜伽大師Yogaraj CP及印度駐港總領事Prashant Agrawal，帶領逾300人城大師生及公眾人士一同進行瑜伽運動，從日常繁忙的生活中讓身心得到片刻放鬆。

印度瑜伽大師Yogaraj CP表示：「瑜伽在伸展身體之余的確能幫助大家減壓，非常適合生活緊張的香港人。這次城大學生宿舍處能夠再次召集超過300人一同進行瑜伽，非常難得和壯觀。」

香港城市大學學務副校長任廣禹教授表示：「城大向來鼓勵同學走向世界（Go Global），而印度籍學生是校內第二大非本地學生群體。同學在體驗瑜伽舒展身心之餘亦能進一步了解印度文化，有助校園共融。亦希望瑜伽能為第一次來參加瑜伽日30名來自香港聾人福利促進會的聽障人士打開另一扇運動之門。」



▲活動當日有超過300人進行集體瑜伽，各人都嘗試做出高難度動作，場面壯觀。

◀5項健力士世界紀錄保持者的印度瑜伽大師Yogaraj CP在活動上即場做多項高難度的瑜伽動作