



 <http://www.60yoga.com/439309216>

 瑜樂伽 Silver Yoga

 九龍荔枝角青山道608號榮吉工業大廈A座11樓1102室

社會使命

為樂齡人士設計和提供瑜伽練習課程，協助長者管理自己的健康，達到「健康又長壽」。並透過「長者都能夠練習瑜伽」的實例，打破年齡和角色定型，推廣長者的正面形象，促進跨代共融。讓長者從瑜伽修習中改善身、心、社、靈的全面健康。

社企故事

「其實長者好肯接受新事物，應該諗多啲新嘢比佢地試玩。我自己都有練習瑜伽，都知道佢帶來好多好處」創辦人Cindy希望以瑜伽這項新潮運動作為介入點，預先管理健康之餘，改變標籤長者為「守舊」、「老土」、「體弱」的固有想法，重新看待老年的可能。



業務運作

- 開辦樂齡瑜伽課程，例如樂齡椅子瑜伽、靜觀療愈瑜伽、大笑瑜伽等
- 外展到地區長者中心教班
- 培訓青年和輕老成為「椅子瑜伽健康大使」/ 樂齡助手
- 社區服務學習、生涯規劃 / 社創規劃

創新元素

- 首間以瑜伽為樂齡人士服務的社企
- 將「椅子」加入樂齡瑜伽之中
- 與大學和研究中心合作，用科學的方法追蹤和剖析課程效益
- 採用了英國Community Interest Company (CIC)管治模式運作，確保機構把收益回饋社會

社會效益

過去兩年

- 為逾2500位樂齡人士提供接近2,100節瑜伽課程，累計接近30,000人次參加
- 培訓近30位青年和輕老成為「椅子瑜伽健康大使」/ 樂齡助手
- 為逾100位學生提供跨代瑜伽體驗

工作坊內容

【跨代瑜伽練習體驗】

- ▶ 由導師帶領樂齡助手教授學生進行椅子瑜伽練習
- ▶ 體驗長幼共融，培養學生對長者的正面觀感

【「瑜伽 + 靜觀」體驗活動】

- 01
- ▶ 透過手工製作、禪繞畫、呼吸練習、靜觀等體驗專注和靜心
 - ▶ 感受身體內在的變化，激活潛力，同時舒解身心的疲勞和壓力

