

Chair MYO Stretch Exercise 肌筋膜伸展運動

Presentation and Live Demonstration
by Ms. Alice Cheng

鄭心依醫師主講及現場示範

安省認可整骨治療師 (DOMP), 註冊中醫師及針灸師 (R.TCMP, R.Ac)
國際瑜伽治療師 (IAYT), 高級瑜伽教師 (MYT) 及專業講師

Date 日期: 2026-09-19 (Saturday 星期六)

Time 時間: 10:00-11:00AM 上午10點至11點

Venue 地點: Welcome Centre Markham South
(7220 Kennedy Rd, Unit 8, Markham,
ON L3R 7P2)

Learn simple exercises to keep your muscles strong
and prevent repetitive strain.

**現場運動示範，學習簡單的動作，以增強肌肉
力量並預防重複性勞損。**



Open to
Ages 15+
歡迎15歲
以上人士
Cantonese
廣東話



歡迎週 Welcoming Week
家庭嘉年華暨社區市集
Family Fest & Community Market
10:00AM - 3:00PM
Free Admission 免費入場



Registration Link
講座報名

Register & Inquiry
報名及查詢:
905-305-4100
wingsze.li@
cicscanada.com