

早餐吃不好、晚餐卻太飽，身體負擔大

久坐少動多痠痛，全身僵硬易疲勞

生活壓力大，睡眠品質差

不擅長社交，辦公室邊緣人

習慣多工易分心，總被說瞎忙

輕鬆實踐 自癒力

一日工作坊

2019 1.6 日 9:30-16:00
南方莊園

專為Unipoint人設計，留點時間寵愛自己！

揚生健康管理師團隊將協助您~

- ✓ 吃得對、吃得巧，提供身體最好的滋養
- ✓ 擺脫坐式生活，聰明動得有效率
- ✓ 打造良好的人際互動與團隊合作
- ✓ 安心在每個當下、減少壓力

一日讓您找回生活與工作的平衡！

如有任何疑問，歡迎洽詢揚生簡小姐
02-2752-5058 或 irene.chien.ys@gmail.com

有接駁車喔

南方莊園渡假飯店
(桃園市中壢區樹籽路8號)

活動免費，名額有限，報名從速
報名請上網填表單

<https://tinyurl.com/yaa3ma8s>



報名請掃我

- ✦ 提供精緻午餐與茶點
- ✦ 贈送驚喜歲末福袋
讓您自癒力袋著走！

