



新聞稿——即時發佈

**澳門雅辰酒店慶祝第七屆「國際瑜伽日」
以正念運動與社區共融攜手推動「瑜伽促進地球一體、健康同源」理念**

【澳門，2025年6月22日】澳門雅辰酒店於2025年6月22日早上在其雅致的大堂舉辦第七屆「國際瑜伽日」慶祝活動，吸引超過120位瑜伽愛好者齊聚一堂，共同體驗別具意義的集體瑜伽練習。此活動由酒店聯同Yoga Light及中國澳門瑜伽運動總會攜手合作，契合今年「**瑜伽促進地球一體、健康同源**」的國際主題，致力透過瑜伽推廣正念生活及身心健康。

自2018年起，澳門雅辰酒店秉持推廣健康生活與文化交流的真摯理念，持續舉辦「國際瑜伽日」活動。今年邁入第七屆，此年度盛事再次彰顯酒店致力為本地及國際社群創造豐盛身心體驗的初心。自2014年獲聯合國正式認可以來，特別今年亦是其第十一週年，國際瑜伽日已成為全球推動健康、正念與和平的重要象徵。

此次長達70分鐘的哈達瑜伽練習，由Yoga Light及中國澳門瑜伽與運動總會的資深導師聯合引領，為參與者呈現一段融合各式動作與呼吸的深度體驗。練習從基礎伸展開始，循序漸進地帶領學員進入數輪拜日式，隨後展開一連串流暢的站姿、跪姿、坐姿、俯臥及仰臥體式。參加者於寧靜舒適的氛圍下，在專業指導下配合每一個動作的姿勢、呼吸與身體感知。透過身心合一的練習，提升柔軟度、專注力與內在寧靜，完美結合身心靈的修練旅程。實踐身心和諧、健康與正念生活的核心價值。

活動開始前舉行簡單而莊重的開幕儀式，嘉賓包括：澳門雅辰酒店人力資源區域總監周文傑先生；Yoga Light 瑜伽大師Rahul Hande先生與瑜伽導師Yulia Tikhonova女士；中國澳門瑜伽體育總會理事長沈詠珮女士；以及本地印度社群代表金家偉先生。

澳門雅辰酒店人力資源區域總監周文傑先生致辭表示：「我們很高興再次攜手Yoga Light及中國澳門瑜伽與運動總會，共同慶祝這個弘揚身心和諧的國際盛會。作為澳門唯一融合中西文化特色的都市度假酒店，我們始終致力透過多元文化與養生體驗為社區帶來身心靈的滋養與啟迪。澳門雅辰酒店不僅是社區的交流空間，更真摯實踐「**聯結、關懷、慶祝**」為理念。依托綠意盎然的自然環境與完善設施，我們將持續推廣「**Boa Vida**」——享受美好生活的精神，為社會及旅客締造更多難忘的美好時光。」



Yoga Light 瑜伽大師 Rahul Hande 先生亦分享到：「瑜伽不單是肢體運動，它是一種生活方式，無論年齡、性別或體能水平，每一位練習者都能從中找尋身心平衡。無論是呼吸法、體位法還是靜坐冥想，瑜伽都教導我們以正念行動，幫助我們優雅地應對生活挑戰。讓今天在這個特別的日子成為美好的契機，喚起我們對這門古老智慧的讚賞，一起邁向更健康、更快樂的生活當中。」

Yoga Light 瑜伽導師 Yulia Tikhonova 女士亦分享：「現代人追求健康的方式多元，從運動到飲食皆有所涉獵，但瑜伽所帶來的身心啟迪遠超於此。透過體位法（Asanas）、呼吸法（Pranayama）及冥想以引領我們深入連結身心，培養積極心態。持之以恆的練習不僅提升身體柔軟度，更強化免疫系統與專注力。今天，我們齊心實踐『瑜伽促進地球一體、健康同源』的理念。」

中國澳門瑜伽體育總會理事長沈詠珮女士表示：「衷心感謝今天參與第十一屆國際瑜伽日的每一位練習者。今年主題「同一個地球，同一種健康」，很高興見證每位都全情投入於專注與力量並重的瑜伽修練之中。在專業導師帶領下，我們透過瑜伽練習沉澱心靈、修養身心。」

本地印度社群代表金家偉先生分享：「瑜伽不僅是肢體的律動或呼吸的掌控，更是一門探索生命本質的科學，是體驗萬物合一的智慧之道。在當今科技迅速發展的時代，瑜伽教導我們保持內在的覺察與萬物的和諧連結，從而找回身心的真正平衡與內心的寧靜。」

活動結束後，所有參加者一同享用健康早餐，為美好的早晨畫上圓滿句號，並藉此機會互相交流分享細味國際瑜伽日的體會。

雅辰酒店憑藉其寧靜及鬱蔥的環境，坐落於城市中心地段，以及對文化薈萃的持續投入與堅持，成為一處推廣健康、融合和諧與真摯連結的理想之地。

— 完 —

活動圖片，請於此連結下載。

<https://www.dropbox.com/scl/fo/73b5qu9rc626x3zvu4i73/AOEUbHWP-RW9pbglPP5NVDk?rlkey=92npbo25niwgcvhdecx869s9h&st=p9m05ail&dl=0>

	圖片	圖解
1		主禮嘉賓、主辦及協辦單位人員於活動後合照留念。
2		主禮嘉賓、導師及所有參加者大合照。
3		澳門雅辰酒店國際瑜伽日百人瑜伽活動，吸引超過120人參加。

4		協辦單位導師帶領參加者進行哈達瑜伽練習。
5		哈達瑜伽練習其中多個動作。
6		
7		
		

有關媒體查詢，請聯繫：

澳門雅辰酒店

聯絡人：陳伊琪 | 區域市場及傳訊部總監

電郵：ada.chan@artyzenhotels.com

電話：853 8793 3500



關於澳門雅辰酒店

以精品生活及都市度假盛名的澳門雅辰酒店位於澳門中心地段，鄰近世界遺產景點，是客人領略小城故事及文化底蘊的第一扇窗。酒店其中的英文名字 Grand Lapa 靈感源自里斯本著名的名人聚居地拉帕社區 (Lapa)。作為一個真正的本土酒店品牌，澳門雅辰酒店處處盡顯澳門獨特的世遺風情。 artyzengrandlapamacau.com

關於 Yoga Light

Yoga Light 是一家位於澳門的瑜珈和健身公司，2016 年 8 月由瑜珈教練大師 Ritesh Kumar 成立。Ritesh Kumar 曾在澳門和香港任教 8 年，以專業和熱情的教學在瑜珈界享有盛譽。Yoga Light 致力於傳遞瑜珈精神：療癒、統一、自我意識、愛、能量和轉變。

關於中國澳門瑜伽體育總會

總會為非牟利組織，其宗旨為促進、規範、推廣及領導瑜珈活動，提高愛好者技術水平；制定、推行本澳瑜珈活動規則，加強瑜珈導師培訓。培訓瑜珈運動員，以代表本澳參加國際賽事。加強總會與會員、亞洲聯會、國際聯會及各國、各地有關體育機構之聯繫。