



新聞稿——即時發佈

澳門雅辰酒店慶祝第十二屆「國際瑜伽日」 逾 280 位參加者齊聚戶外草坪

以瑜伽連結社區 推廣健康生活與身心平衡

【澳門，2026 年 6 月 21 日】澳門雅辰酒店於 6 月 21 日舉辦第十二屆「國際瑜伽日」慶祝活動，吸引超過 280 位參加者齊聚酒店戶外草坪，在綠意盎然的度假環境中透過瑜伽練習感受身心平衡的力量。今年活動以「Yoga for Healthy Ageing（瑜伽促進健康老齡化）」為主題，鼓勵各年齡層人士透過瑜伽培養健康生活習慣，實現健康老化的有益實踐，以更積極及從容的心態迎接人生每個階段。

活動由澳門雅辰酒店聯同 Yoga Light、中國澳門瑜伽體育總會、Joy Yoga 及 Green Zone 共同舉辦，亦是雅辰酒店集團旗下品牌平台「雅辰聚（Artyzen Studio）」的重點項目之一。該平台旨在透過具意義的文化、創意及健康體驗，匯聚匠人、藝術家與社區，促進跨界交流與共創。

雅辰酒店集團秉承獨具亞洲底蘊的「情感智慧」理念，並以「雅辰 3C」：Connect「聯結」、Care「關懷」、Celebrate「慶祝」為核心，「雅辰聚 Artyzen Studio」致力透過旗下酒店，持續匯聚匠人大師、藝術家與不同社群，打造富有意義的文化、創意及健康體驗，推動文化永續發展。除了澳門雅辰酒店的國際瑜伽日活動外，新加坡雅辰酒店近期亦舉辦一系列關注身、心、靈健康的養生活動，而上海前灘 31 雅辰酒店亦將於本月稍後時間推出社區瑜伽體驗。透過不同城市的多元活動，展現雅辰酒店集團持續推動健康生活與社區聯結的共同願景。

國際瑜伽日於 2014 年獲聯合國正式設立，定於每年 6 月 21 日舉行，旨在透過瑜伽推廣健康、和諧與和平。自 2018 年起，澳門雅辰酒店持續響應這項全球倡議，透過多元化活動推廣健康生活方式，並為本地居民及旅客創造接觸瑜伽文化的機會。

活動當天，參加者於翠綠園林景致之中，以呼吸、伸展及正念練習體驗「Harmony of Being」的精神，重新連結身體、心靈與內在自我。完成伸展活動後，參加者更獲贈紀念禮品及健康茶點，延續健康生活體驗。



活動開始前舉行了簡單而隆重的開幕儀式，主禮嘉賓包括雅辰酒店集團澳門及橫琴區域副總裁兼澳門雅辰酒店總經理溫誠睿先生、Yoga Light 創辦人兼董事 Ritesh Kumar 先生、中國澳門瑜伽體育總會理事長沈詠珮女士、Joy Yoga 創辦人 Dhiraj Kumar 先生、GreenZone 業務經理 Luis Cancela 先生，以及本澳印裔社區代表 Aruna Jha 女士。

雅辰酒店集團澳門及橫琴區域副總裁兼澳門雅辰酒店總經理溫誠睿先生表示：「國際瑜伽日一直是酒店最具意義的社區健康活動之一，今年已連續第八年舉辦。我們十分高興在『瑜伽促進健康老齡化』的主題下，迎來超過 280 位參加者共同參與，再次提醒我們無論在人生任何階段，身心健康同樣重要。作為澳門的城市度假酒店，我們相信透過推動健康生活、文化交流及社區參與的活動，能夠促進人與人之間的連結。作為『雅辰聚 Artyzen Studio』的重要活動之一，我們將繼續為建設一個更健康、更緊密聯繫的澳門社區作出貢獻。

Yoga Light 創辦人兼董事 Ritesh Kumar 先生表示：「瑜伽教會我們，改變不必等到萬事俱備才開始，當下就是最好的起點。一次呼吸，足以轉化你的能量；一次伸展，足以釋放你身上積累的疲憊；一個安靜的瞬間，足以讓你重新與自己相遇。每一次踏上瑜伽墊，都是一次對自己的承諾讓身體更強韌、心靈更平靜、情感更自由。願這份練習成為你的錨點，提醒你：對自己的步伐保持耐心，對每一次進步保持勇氣，對身體與心靈保持健康。你正在一步一腳印地，為自己鋪一條更健康、更平衡的路。」

中國澳門瑜伽體育總會理事長沈詠珮女士表示：「瑜伽助力健康地成熟是一種溫和的方式，幫助我們隨著年齡增長保持強壯、靈活和平衡的身體。透過平靜的呼吸和正念的動作，我們可以自信地迎接樂齡，保持最佳狀態。」

Joy Yoga 創辦人 Dhiraj Kumar 先生亦鼓勵大家透過瑜伽建立健康生活方式。他表示：「一個夢想，一種健康生活方式；瑜伽為每一位修習者築起力量與自信。」

瑜伽活動結束後，參加者一同享用由酒店廚藝團隊精心準備的健康茶點。茶點以五行養生理念為靈感，分別代表金、木、水、火、土五大元素，透過不同食材及風味帶來均衡營養體驗，同時讓參加者在輕鬆愉快的環境下交流分享，深化社區聯繫。

Green Zone 特別支持是次健康茶點體驗，為參加者帶來精選健康食品試食活動。作為本澳推廣健康生活理念的品牌，Green Zone 一直致力為社區及酒店業界引入優質的健康、營養及健身產品。此外，參加者亦有機會試飲了營養夥伴 Kencko 及補水夥伴 SUPERNatural+ 的產品，進一步探索健康生活的多元選擇。

國際瑜伽日活動吸引來自不同年齡層及背景人士踴躍參與，反映本澳社會對身心健康及整全生活方式的日益重視，同時展現澳門作為健康、文化與社區共融城市的獨特魅力。活動亦彰顯酒店業界、健康專業團體及社區組織攜手合作的重要力量，共同推動更健康、更具活力的社區發展。

展望未來，澳門雅辰酒店將繼續致力於創造可及的健康體驗，鼓勵更健康的生活，促進社會連結，並彰顯文化與健康在澳門持續發展中的重要角色，讓這座城市繼續成為充滿活力與熱情的旅遊目的地。

- 完 -

活動圖片，請於此連結下載。

[link](#) 或 <https://rebrand.ly/gx3mfxs>

	圖片	圖解
1		主辦及協辦單位人員於活動前合照留念。(由左至右) • Joy Yoga 創辦人 Dhiraj Kumar 先生 • Yoga Light 創辦人兼董事 Ritesh Kumar 先生 • 雅辰酒店集團澳門及橫琴區域副總裁兼澳門雅辰酒店總經理溫誠睿先生 • 中國澳門瑜伽體育總會理事長沈詠珮女士 • GreeZone 業務經理 Luis Cancela 先生 • 本澳印裔社區代表 Aruna Jha 女士



ARTYZEN
GRAND LAPA MACAU
澳門雅辰酒店

2		澳門雅辰酒店國際瑜伽日百人瑜伽活動，吸引超過 280 人參加。
3		協辦單位導師帶領參加者進行傳統瑜伽練習。
4		傳統瑜伽練習其中多個動作。
5		
6		
7		



ARTYZEN
GRAND LAPA MACAU
澳門雅辰酒店



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 | D. +853 8793 3500 | M. +853 6626 3666

ARTYZEN GRAND LAPA MACAU
澳門雅辰酒店

956-1110 Avenida da Amizade, Macau
澳門友誼大馬路956-1110號

T +853 2856 7888
F +853 8590 0600

m



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。

關於中國澳門瑜珈體育總會

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。