



新聞稿——即時發佈

**澳門雅辰酒店再度慶祝國際瑜伽日
於酒店大堂舉行百人瑜伽活動 實務支持健康保健與文化交流**

[澳門 · 2024 年 6 月 23 日] 澳門雅辰酒店連續六年在酒店舉辦大型瑜伽活動，慶祝國際瑜伽日，同時推廣健康生活方式，促進文化互動。本次活動於 2024 年 6 月 23 日上午舉行。

自 2018 年起，澳門雅辰酒店舉辦慶祝國際瑜伽日的活動，而國際瑜伽日正式日期為 6 月 21 日。2014 年，該慶日正式為聯合國承認，以推動健康、和諧與和平。本年為該慶日 10 週年。

這次百人瑜伽活動由澳門雅辰酒店主辦，Yoga Light 與中國澳門瑜伽體育總會協辦，吸引了超過 100 位參加者共同練習知名的「拜日式」，總共練習了 108 組。這次活動在澳門雅辰酒店之前所有同類活動中，規模最大。

「拜日式」動作組通常在瑜伽課程的暖身階段進行，對於訓練全身肌肉非常有效，特別是腹部附近的核心肌群。這套動作以呼吸為重點，有助於訓練呼吸的深度、核心肌肉的穩定、關節的靈活和集中力。

在百人瑜伽活動之前，舉行了開幕典禮。主禮嘉賓包括雅辰酒店集團澳門區營運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、本澳印裔社區代表阿露娜女士。

雅辰酒店集團澳門區營運副總裁兼澳門雅辰酒店總經理溫誠睿先生表示：「我很高興能與 Yoga Light 和中國澳門瑜伽體育總會合作，共同舉辦這場精彩的百人瑜伽活動，更高興有本澳印裔社區代表阿露娜女士與我們分享喜悅。澳門雅辰酒店位於澳門半島的中心地帶，不遺餘力地推廣健康生活方式。」

溫誠睿先生補充說：「當我們的目光聚焦於伴侶及家庭旅客市場，我們非常致力於滿足這些旅客。我們貼近自然的度假村內各種設施，一定能滿足各種旅客的需求。此外，透過這些休閒和運動服務——事實上我們的度假村擁有三個運動場——我們著力讓客人盡享美好生活！」



Ritesh Kumar 先生呼應這個評論：「在澳門雅辰酒店典雅的酒店大堂舉行的百人瑜伽活動絕對成功，儘管酒店位於市中心，我們的參加者亦可在親近自然的環境中練習瑜伽。感謝天氣，當然也感謝澳門雅辰酒店。同時，Yoga Light 很高興我們成為這項活動的協辦單位。」

回顧這項活動，**沈詠珮女士**表示：「作為本澳致力於推廣瑜伽運動機構的管理層，我樂見今天的百人瑜伽活動成功舉行。更令人鼓舞的是，看到來自瑜伽愛好者圈子之外的面孔參與活動，意味著更多新人體驗到這項運動的好處，也意味著來澳遊客見證了澳門適度多元的旅遊產品。」

此外，**阿露娜女士**表示：「當我看到這麼多參加者在澳門雅辰酒店的酒店大堂一起練習瑜伽時，我感到非常高興，這無疑是進一步在澳門推廣瑜伽的重要一步。瑜伽著重連結思想、身體和靈魂。它帶來和平與和諧，並將我們連結為一體。我希望透過今天的活動，澳門人能夠對印度有更多的了解，從而吸引到那裡旅遊甚至投資。」

…完…

活動圖片，請於[此連結](#)下載。

	圖片	圖說
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 100 人參加。



3-1



4



協辦單位導師帶領參加者進行 108 次「拜日式」瑜伽動作。



5		「拜日式」瑜伽其中兩個動作。
6		

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

聯絡人：林嘉龍 | 助理公共關係經理

電郵：anthony.lam@artyzenhotels.com

電話：853 8793 3515

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。 <https://artyzen.grandlapa.com>

關於 Yoga Light

Yoga Light 是一家位於澳門的瑜珈和健身公司，由瑜珈教練大師 Ritesh Kumar 成立於 2016 年 8 月。Ritesh Kumar 曾在澳門和香港任教 6 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。