

<p>07.12.18 星期五/Fri 2pm</p> <p>Fees: \$85</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>日本最新气泡酵素水</u> (酵素功能: 加快新陈代谢, 抗氧化)</p> <p>三种酵素减重法 综合果酵素 黄梨酵素 乌梅山楂酵素 (消脂, 减重)</p>	<p><u>Japan's latest brewing enzymes</u> (Enzyme Function: Speed up metabolism and prevent oxidation)</p> <p>Three kinds of enzymes weight loss method Assorted fruit enzymes Pineapple Enzyme Ebony Hawthorn enzymes (Eliminate fat, reduce weight)</p>
<p>08.12.18 星期六/Sat 2pm-4pm</p> <p>Fees: \$85</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>过年年菜</u></p> <p>富贵鸡 乌鱼籽芥末虾球 香脆芝麻核桃酥 八宝芋泥</p>	<p><u>New Year Dishes</u></p> <p>Prosperity Chicken Mullet Roe Mustard Prawn Balls Crispy Sesame Walnut Crisp Eight Treasure Taro Paste</p>
<p>18.12.18 星期二/Tue 2pm-4pm</p> <p>原价: \$80 特价: \$38</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p><u>汤水疗法 (2) (排湿气、补气、养润脏腑)</u></p> <p>莲藕绿豆八爪鱼汤 (清热降火、补血、健脾补气) 薏米三豆汤 (清热祛湿、利水消肿、健脾) 决明子茶 (清肝火、除脂降血压、祛水消滞) 凉茶: 竹蔗茅根马蹄水 (利尿祛湿、促进新陈代谢, 防感冒)</p>	<p><u>Soup Therapy (2) (expel moisture, nourishing)</u></p> <p>Lotus Mung Bean Octopus Soup (purge fire, enrich blood, strength spleen) Barley Three Bean Soup (clean damp, inducing diuresis to alleviate edema, strength spleen) Cassia Seed Tea (clear liver, lower blood pressure, remove water and eliminating stagnation) Herbal Tea: Bamboocane Couchgrass Root Chinese Water Chestnut Juice (diuresis dampness, promoting the process of metabolism, anti-cold)</p>

上课地址: Atrix Blg 82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409

报名热线: 67470069 / 62943588 / 90605747 (请预先报名, 每班限 30 人)

<p>20.12.18 星期四/Thur 2pm-4pm</p> <p>原价: \$80 特价: \$38</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p>早安果汁+2餐沙拉 (新)</p> <p>一周5天正常饮食, 2天稍加控制, 降体脂不痛苦</p> <p>早餐: 蔬果汁 A: 百香芒果雪梨汁 Or 蔬果汁 B: 葡萄柚苹果石榴汁</p> <p>午餐: 缤纷营养牛油果虾 DIY 普罗旺斯沙拉汁</p> <p>晚餐: 香煎鸡肉藜麦沙拉 DIY 酸辣汁</p>	<p>Morning Juice + 2 Meals Salad (New)</p> <p>A normal diet for 5 days a week and a little control for 2 days. Reduce body fat is not painful.</p> <p>Breakfast: Fruit and Vegetable Juice A: Passionfruit Mango Snow Pear Juice Or Fruit and Vegetable Juice B: Grapefruit Apple Pomegranate Juice</p> <p>Lunch: Colorful Nutritious Avocado Prawn DIY Provence Salad Juice</p> <p>Dinner: Fried Chicken Quinoa Salad DIY Sour Spicy Juice</p>
<p>29.12.18 星期六/Sat 2pm-4pm</p> <p>Fees: \$80 特价: \$28</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p>健康是磨出来的</p> <p>DIY 研磨芝麻粉、杏仁粉、青仁黑豆粉、薏仁粉、糙米粉、五谷粉、莲子粉</p> <p><u>DIY 如何配搭养生糊的黄金比例</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 降低胆固醇, 预防高血脂, 脑中风养生糊 2. 美白, 祛斑, 抗老化养生糊 3. 高钙养生糊 4. 减肥代餐糊 	<p>Delicious Nut Pastes for Great Health</p> <p>DIY Nut Powder Making: black sesame, almond, barley, wholegrain, five-grains and lotus seed.</p> <p><u>DIY Nut Paste Making Technique</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - lower high cholesterol, high fat and stroke paste - whitening and beautiful skin paste - stronger bones calcium paste - body-slimming paste
<p>19.01.19 星期六/Sat 2pm-4pm</p> <p>Fees: \$350 首十位: \$188</p> <p>潘秀霞老师 Anna Phua</p>	<p>香港围村黄金盆菜</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 虾米炸鱼球 (年年有余) 2) 茄汁煎虾碌 (哈哈大笑) 3) 南乳焖扣肉 (步步高升) 4) 蚝豉焖冬菇 (好事年年) 5) 玫瑰油鸡件 (金鸡报喜) (外卖) 6) 虾籽扒海参 (喜气洋洋) 7) 鲜味鲍鱼脯 (金玉满堂) 8) 鱿鱼拼猪皮 (精神爽利) 9) 明炉烧鸭件 (富贵大吉) (外卖) 10) 田园蔬菜 (发财万利) (芥兰花/绍菜) <p>PS: 送玫瑰油鸡件&明炉烧鸭件食谱</p>	<p>Hong Kong Village Golden Bowl</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Deep Fry Dried Shrimp Fish Balls 2) Pan Fried King Prawn in Sweet & Sour Sauce 3) Stewed Pork Belly with Red Beancurd 4) Braised Mushroom with Dried Oyster 5) Rose Soya Sauce Chicken in Hong Kong Style (take-out) 6) Braised Sea Cucumber with Dried Shrimps Roe 7) Sliced Abalone 8) Crispy Sotong and Pig's Skin 9) Tasty Roasted Duck in Hong Kong Style (take-out) 10) Golden Village Vegetables (White Broccoli/ Chinese White Cabbage) <p>PS: Free 2 recipes (Rose Soya Sauce Chicken in Hong Kong Style & Tasty Roasted Duck in Hong Kong Style)</p>

經絡.草本 芳療學苑

常見病症護理課程

導師：游子



学习 目标

- ✓了解经络芳疗及病症的定义
- ✓针对病症如何调配精油及经络护理

脸部 拨筋

各种脸部问题症状 (星期一)
开课日期：10/12/18 时间：10-1pm

头部 排毒

经络阻塞引起的各种不适 (星期一)
开课日期：10/12/18 时间：1:30-4:30

便秘

代谢失调引起的粪便干结 (星期二)
开课日期：11/12/18 时间：10-1pm

膝关节 疼痛

老化及气血循环不畅 (星期二)
开课日期：11/12/18 时间：1:30-4:30

痛经

坠胀，伴有腰酸或其他不适（星期三）

开课日期：12/12/18 时间：10-1pm

皮肤老化

皮肤功能衰老性损伤（星期三）

开课日期：12/12/18 时间：1:30-4:30

发烧

感染性发烧和非感染性发烧（星期四）

开课日期：13/12/18 时间：10-1pm

失眠

各种原因引起入睡困难（星期四）

开课日期：13/12/18 时间：1:30-4:30

课程..

67470069或62943588
90605747 婷婷

上课地址

Atrix Blg 82 Lorong (opp Aljunied MRT)
23Geylang#01-03 Singapore 388409

报名1堂课学费：\$58，报名8堂课，每堂课程学费：\$38

其它症状微信或咨询：

97909884
(游子)



背部经络拔筋健康养生术

——游子老师

五臟六腑皆繫於背部，如心、肝、脾、肺、腎、膽、大腸、小腸、膀胱、三焦、十二俞等穴位都集中在背部，這些經穴是運行氣血，聯絡臟腑的通路。刺激這些穴位，起到疏通經氣、促進氣血運行、振奮陽氣、活血通絡、養心安神、平衡陰陽、調和五臟六腑的功能，從而達到陰陽平衡，健康長壽。背为五脏俞穴之所会以脊椎为中心的整个人体的全息缩影

功效：

- ✓ 改善头晕头痛，心慌胸闷。肠道宿便，毒素代谢缓慢，便秘、腹胀、肠鸣。
- ✓ 改善肺区-肺功能减弱，易引发鼻咽问题，鼻炎、咽炎、候咙，干痒、易上火、胸闷气短。
- ✓ 改善心区-浅睡多梦，心悸，心慌，手脚冰冷。
- ✓ 改善肝区-明显的筋结凸起——肝火旺、心情抑郁或脾气暴躁
- ✓ 改善脾区-胃火或胃寒、口臭、胃胀胃疼、打嗝反酸，肌肉松弛、易淤青，月经不调。
- ✓ 改善肾区-脱发，记忆减退，睡眠，夜尿频繁，黑眼圈，内分泌失衡，月事失调，腰酸背痛，下肢循环弱。



游子老师

- ★十二经络正统理疗师
- ★自然饮食疗法咨询师
- ★ACTA 合格培训与评估师
- ★药膳师
- ★专业化妆造型师
- ★中国明星书画院 院士
- ★中国书画家协会 理事
- ★世界书画家协会 外联部副主任
- ★SOHA 首昊学院经络养生培训师
- ★INTERNATIONAL MANAGEMENT SCHOOL PTE LTD 首席导师

日期：14/12/2018 星期五 & 15/12/2018 星期六

时间：11am-3:30pm

两天学费：\$288（学过经络课程的学生学费 \$240） 报名热线：67470069/62943588/90605747

上课地址：Atrix Bldg (opp Aljunied MRT) 82 Lorong 23 Geylang #01-03 Singapore 388409