健康的禪坐姿勢

江明珊醫師

禪坐是否有益健康？對禪坐有興趣的人，首先要身體坐得舒適，什麼樣的疼痛該看醫生，什麼樣的痛是正常的過渡階段？江醫師將分享生理，醫學知識及個人禪修經驗來讓你對禪坐有更多瞭解，而能坐得健康、舒適。

主講人：

江明珊 現任 Palmer West College of Chiropractic 實習醫師。曾任台電核能工程師。

時間　　：2001 年 9 月 22 日 星期六　晚上 8pm - 9:30pm

地點　　：菩提學會 1302 Lillian Ave., Sunnyvale, CA 94087 Tel: (408) 733-4431

聯絡人：鍾聞瑜 (408) 253-3287