



## 各地书苑

设立在美国亚特兰大的养生书苑总苑，拥有一个空间超大的场地，活动大厅广达一万平方英尺，另有大小十馀间的活动教室与联谊室、化妆室，各种养生、庆祝、聚餐活动都可以在此顺利进行。

除了亚特兰大，养生书苑发展至今，已在美国旧金山湾区的 Fremont、加拿大多伦多、亚洲的台湾台北、新竹、台中、台南，以及新加坡等地，分别由热心义工成立当地的养生书苑，在亚特兰大养生书苑带领下，同步推广有益身心、延年益寿的养生文化。



## 养生书苑专属网站

[www.youngsheng.org](http://www.youngsheng.org) 以文字、影音、图片等多种方式，报导、製作各种有益养生的知识、活动与节目，从多种角度介绍、探讨养生文化，让养生书苑的资讯与实际做法，传播给更多人分享，内容生动有趣，欢迎上网浏览。

### 联络资讯

亚特兰大总苑

Email : [info@youngsheng.org](mailto:info@youngsheng.org)

Tel : (+1) 770 407 5190

## 修身养性 延年益寿



养生书苑  
你健康的摇篮

美国注册 501(C)(3)非营利组织  
EIN 号码 : 26-4644114

欢迎加入养生家族



[www.youngsheng.org](http://www.youngsheng.org)



# 学习养生

# 美丽人生

失去健康 一切归零

## 养生知识与文化

有句口号：「今天不养生，明天养医生」，一语道破养生的重要。

中国人很早就有养生观念，各种养生的说法与方法琳琅满目，效果众说纷纭，不一而足。

养生需要一定的知识与文化，不能人云亦云、闭门造车、土法炼钢。有鑑于此，一批重视健康与养生的人士，在亚特兰大发起、成立了养生书苑，希望建立一个多功能、多元化的活动与知识平台，推广正确的养生文化，让大众获益。

## 养生五大领域

- ★ 探讨健康的方法
- ★ 讨论做人与健康的关係
- ★ 探讨对待事业与财富的心态
- ★ 健康的更高追求
- ★ 内外兼修、开创福田

## 活动方式

无论中医、西医、各家各派养生之道的理论探讨，或是食补、药补的作法，乃至歌唱、舞蹈、书法、话剧、棋艺、麻将、园艺、旅游等等，动静皆宜，都可以在养生书苑裡相容并蓄、百花齐放。

## 养生技术

除了养生知识，养生还需要实际可行的方法，养生书苑独家的养生静坐技术与养生静站技术，对健康有立竿见影之效，有兴趣的人可以免费学习。

## 养生之旅

养生书苑自 2015 年起，定期推出养生之旅，结合旅游与养生，寓教于乐，欢迎养生同好洽询。

养生愈早 活的愈好

