

24. 幸福瑜珈～親子瑜珈

簡介：認識瑜珈～是幸福的開始
學習瑜珈～是幸福的修練
分享瑜珈～是幸福的祈願

內容：1. 透過快樂的律動熱身操 Warm up 為瑜珈
「境」的幸福做準備
2. 透過生命能量的呼吸法 Pranayama 到達
瑜珈「淨」的幸福滋味
3. 透過安全的體位法 Asana 實現瑜珈「鏡」
的幸福體悟

時間：3/21～5/16，每週四晚上7：30～8：40，共8堂

老師：Anne（中華瑜珈協會師資培訓結業）

費用：每人800元

人數：20人（大班以上之學童、家長、成人）

地點：泰美親子紀念館三樓

- ※注意事項：
1. 課前1小時請勿進食
 2. 請自行攜帶擦汗毛巾
 3. 請穿著舒適方便運動的衣服

※4/4日兒童節停課

