**身心靈樂活社 專題工作坊 ～香氣能量瑜伽**

*點一縷青煙，溫柔地舒展身心，感受純粹簡單的每一個當下，深呼吸！*

上課時間｜**6/13(六) PM9:30-12:30 三小時**

上課地點｜東華大學體育中心 舞蹈教室

特別注意｜請穿著舒適伸展之運動服，課程需自備瑜伽墊及水杯

**【課程介紹】**

身體是我們在二元世界裡重要的一個資產，我們每天帶著他行住坐臥，卻很常忽略他的狀態，是不是累了該休息，是不是承擔太多要清理，是不是壓抑久了要釋放。

課程以呼吸開展的流動性輕瑜伽為主軸，在動作間，溫和的將筋骨舒展開來，帶動氣血循環，不是汗流浹背的挑戰極限，而是在動態覺察裡，觀察到自己現在的狀態，觀察到操控身體心念的習性，接受自己的樣子。

運用植物藥草及四方大地的能量，淨化氣場，鬆動脈輪，協助內在轉化。慢慢的清理及釋放，沈積在身心較為沈重的能量。從本質開始，愛自己。學會在日常生活中，保養自己。

你可以把它當作一堂靜心的課程，一段休息充電的時間，一趟自在心靈的旅程！

**★課程內容包含香氣淨化、動禪導引、流動瑜伽、如意律動、芳香小按摩、頌缽大休息、能量靜心、以及水晶結界**

**【課程特色】**

輕鬆自在。不強調繁複困難的體位法，以流動的方式自然舒展。

香氣入息。輔以精油天然的能量，鬆綁情緒。

吐納有序。著重呼吸品質，調整身形氣血。

動態靜心。讓自己和身體工作，發現習慣模式。

能量整理。透過引導，啟動直覺和自我療癒的力量。

身體美學。以美感經驗開啟身體新視野**。**

**【適合對象】**

適合瑜伽或芳療入門者學習。適合喜歡身心靈課程的朋友。

適合繁忙間想要片刻寧靜充電的朋友。

適合喜愛輕運動養生的族群。

**【帶領者介紹】**

何欣潔 poky

現代舞編創、瑜伽教學、身心教學、肢體潛能開發帶領十年

舞者、靈氣治療師、普羅旺斯法系芳療培訓、AFAA墊上核心及有氧教練

**【活動免費報名與諮詢】**

體育中心 陳怡靜老師 [eugen@mail.ndhu.edu.tw](mailto:eugen@mail.ndhu.edu.tw) (來信請註明**姓名、單位職稱與聯絡方式**)

6/5以前截止，限20名，以教職員為優先