

# 香氣瑜珈美學

初夏五月在香氛中神清氣爽  
～身心靈樂活 半日工作坊



上課地點 | 東華大學體育中心舞蹈教室

上課對象 | 全校教職員生(教職員為優先)

課程時間 | 5/15(日) 上午 0900-1200 3Hr

費用 | 400(含材料費、部分講師費) 當場繳費

報名方式 | 請郵電 [a0987421284@gmail.com](mailto:a0987421284@gmail.com) 李小姐·信件主旨:報名香氣瑜珈美學·

並請留下您的大名與聯絡電話·我們會以郵電方式通知是否報名成功

諮詢電話 | 0928823636陳老師

講師:Pokyho何波奇 (IFA英國國際芳療協會認證芳療師、瑜珈教師、舞者)

深呼吸，香氣入息，週日上午，和自己有一個美好的約會！打開嗅覺，放鬆心情。

內容：香氣淨化、動禪導引、流動瑜珈、香氣舞蹈（山海篇）、芳療基礎、芳香小按摩、香氣美學體驗、居家實用芳療、滾珠實做（防蚊或肩頸痠痛配方）

適合對象：

瑜珈或芳療者入門學習 /喜歡身心靈課程的朋友 /繁忙間想要片刻寧靜的朋友 /喜愛輕運動養生的族群 /身體工作及鍛鍊者。

備註：穿著舒適伸展之運動服，自備瑜珈墊、水杯及毛巾



## 師資簡歷 何波奇 Pokyho



IFA 英國國際芳療協會認證芳療師

芳香療法個案諮詢及處方調油、天然香氣創作、香氛美學推廣、芳療講師

拾心村莊企業社負責人暨香氛企劃執行

奧地利芳療品牌 feeling 企劃執行暨香氛設計

香氣肢體劇場創作、劇場執行、現代舞舞者、香氣瑜伽

曾任國立東華大學化學系助教講師，在花蓮渡過十多年熱血追夢的時光。在天地能量的陶冶下，醞釀渾然天成的浪漫氛圍，喜愛觀察身體感官的社會集體意識，訴說生活的所有曾經。現旅居臺北，體驗都會中。