

瑜珈呼吸法與身體和諧工作坊

瑜珈經典《哈達之光》中提到：當瑜珈體位法穩固後，瑜珈行者要遵守有益的飲食節制並依循上師的指導來鍛鍊生命能控制法（ pra'na'ya'ma ）

～身心樂活一日工作坊

課程時間 | 11/26(日) 上午 9:30-16:30 (12:30--13:30 午休/供餐)

上課地點 | 體育中心舞蹈教室

報名方式 | 請上東華大學體育中心網站 <http://134.208.12.36/~phyedu/index.php/tw/> ·

下載報名表回傳至 james@mail.ndhu.edu.tw 或傳真至 8632610

11 月 22 日以前報名截止(費用請於上課前繳清)

諮詢電話 | 03-8632613 莊春昇或 0928823636 陳老師

費用 | 700 (6HR+午餐)

課程內容：呼吸與核心之間的關聯 • 呼吸法的方式、原理及功效 • 勝利呼吸法 • 太陽呼吸法 • 月亮呼吸法 • 清涼呼吸法橫隔膜呼吸 • 吊胃法 • 頭顱清明法等

講師：Cindy佳靜

具Ashtanga、Anusara和Hatha Yoga的背景，師承Neil Barker並跟隨Sri.O.P Tiwari至印度練習生命能量呼吸法，擁有國際級瑜珈證照(Yoga Alliance 200hrs Yoga Teacher training with Patrick Creelman • Yoga Alliance100hrs Pre/Post Natal Yoga Teacher Training with Samantha ChanPranayama Teacher Training with Sri.O.P Tiwari)

適合對象：瑜珈學習者 / 喜歡身心靈課程的朋友 / 繁忙間想要片刻寧靜者

備註：穿著舒適伸展之運動服，可自備瑜珈墊、水杯及毛巾

