Iyengar 艾揚格身心靈瑜珈

2017初夏五月～

身心樂活半日工作坊

主辦單位:身心靈樂活社

地點:東華體育中心舞蹈教室

時間:5/21(日) 上午 0930-1230

費用:450(當場繳費)

報名方式: 名額有限，請先上網報名

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdIi44AqQGtW_Jq4vJq3OhtS0KagV_oplrB7ryn3VUgeghixA/viewform?usp=sf_link

或郵電 eugen@gms.ndhu.edu.tw，信件主旨：艾揚格身心靈瑜珈，

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: 阮淑英(花蓮戀瑜珈工作室創辦人、<不可思議的瑜珈旅行>之作者、艾揚格認證老師)

身體的旅行，是通往心靈的地圖！ 我們將在這堂課中實際操作在艾揚格系統中，如何透過體位法覺察來連結身心靈 ！

課程內容： Iyengar yoga 系統介紹、瑜珈八支、站姿體位法