## 11月25日,星期天早晨,輕輕鬆鬆,一起來瑜珈!

你是否覺得瑜珈就是拉筋很痛? 你是否覺得自己不可能練瑜珈? 你是否想要學習瑜珈來改善身心健康?

邀請你一同體驗、兩個小時的瑜珈課程、深入淺出、輕鬆活動 筋骨,讓你可以平日練習,把健康掌握在自己手裡!

瑜珈主題: 身心安頓-骨盆的健康

骨盆是孕育生命的摇篮, 其穩定和健康不但會影響脊椎, 以及 身體重量的傳遞、許多健康議題如腰酸背痛、漏尿等都和骨盆 有關。

除了拉筋、骨盆底肌群的訓練更是讓骨盆健康的重要關鍵。



就能量而言, 骨盆關連著第一與第二脈輪 (能量中心), 是根 本的安全感和生命力量的來源。

健康的骨盆,可以幫助我們身與心的安頓。

除了瑜伽體位法,也會將呼吸法和冥想靜心帶入課程中,體驗 來自內在的平靜與力量。



日期: 2018年11月25日(星期天)

時間: 早上9:30~11:30

地點:特別感恩宜蘭員山鄉北后寺提供場地

費用: 報名費用的一半將作為公益用途, 回饋宜蘭。

1) 每位台幣800元。

2) 早鳥(十月底前): 每位台幣600元

僅有8位名額,報名趁早!

報名請LINE、電郵或whatsapp: 1)電郵: yunyunjuang@gmail.com

2)LINE: yunyunjuang

3)Whatsapp: +852 92275963

瑜珈導師: 莊芸芸

芸芸是宜蘭人, 定居於香港多年, 專注瑜珈教學以 及繪畫攝影, 並將藝術相關的活動帶入瑜珈靜修營 或工作坊, 例如攝影心靈地圖以及水墨靜心等。

有關更多瑜珈教學相關資訊, 請至以下網站和臉書。

網站: www.yunyogaportraits.com

臉書: Yun.Yoga.Portrait

