

養生 瑜珈



瑜珈是預防醫學，筋骨得到伸展，身體自然提升含氧量，由內而外得到最佳的保護與照料。若脊椎、血液缺氧，會造成氣結、氣悶，全身機能開始逐步老化，最後導致百病叢生。透過對身心的覺察和體位法的深入練習，開啟身體和心智的潛能，深入瑜珈的世界結合心靈音樂及瑜珈的各式體位法，透過肌力的舒展，軟化全身的緊繃及壓力，達到真正的放鬆。

歡迎報名參加 一起成長！

📌課程內容：瑜珈體位法練習、肢體伸展與放鬆

📌上課地點：香光尼僧團 印儀學苑

台北市濟南路二段 36 號 (靠近金山南路，捷運【忠孝新生站】2 號出口)

📌上課時間：全年度 (週四早上 9:40-11:10，每期 10 次。)隨時可加入，可一次免費體驗。

📌對 象：對瑜珈運動有興趣之學員。

📌報 名 費：請隨喜贊助講師及場地 2500 元。

📌注意事項：請自備瑜珈墊或請老師代購。

📌報名方式：即日起，接受電話、E-mail 或現場報名。

電 話：(02)2394-6800 傳 真：(02)2322-2837 E-mail:yinyiae@gmail.com



財團伽耶山基金會 108 年度週四上午【養生瑜珈課】報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	年 齡		婚 姻	<input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 未婚
住址							
連絡 電話	(H)	(O)	(手機)				
	E-mail:			LINE:			
職業：	學歷： <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中/職 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士						
是否參與過其他瑜珈課程？ <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾參與之團體名稱：							
贊助費： <input type="checkbox"/> 已繳 <input type="checkbox"/> 未繳						經手人：	日期：