



108 舒活



瑜珈 招生簡章

瑜珈/YOGA 本意指連結、合一。現代匆促忙碌的生活，使我們對自己身體的感受度大幅降低，而很多人也誤解筋骨不夠柔軟的人，可能無法練習瑜珈。事實不然，瑜珈除了對身體的舒展有很大幫助外，更是自我認識和覺察的利器，同時配合筋絡的伸展也能夠活絡臟腑氣脈。

每個人都可以有自己的瑜珈，瑜珈並不一定要做到什麼樣的動作才標準，瑜珈可以從一呼一吸中，帶我們去觀察身體正在發生什麼變化，透過呼吸和動作，將心念帶回當下，心安了，身體也跟著安了。

歡迎與我一起來練習，傾聽身體的訊息。

授 課：葉乃輕 老師

時 間：全年度 下午班 15：00~16：30 週二，每期 8 週。

對 象：歡迎希望身心健康及有興趣探索自我的人

人 數：全年度隨時可以加入，每班 10 人為上限

報名費：請樂捐贊助講師及場地費：2000 元。*持志工教育券 1 張者享 8 折

✂-----

108 年度 伽耶山基金會 印儀學苑 《舒活瑜珈》 報名表

姓名		暱稱		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡	
住址							
連 絡	(宅)	(公)	(手機)				
方式	E-mail :			LINE:			
期待							
是否參與過相關課程？ <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，曾參與之課程名稱：							
資訊來源： <input type="checkbox"/> 舊生 <input type="checkbox"/> 學苑簡章 <input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 其他							
贊助費：		<input type="checkbox"/> 已繳 <input type="checkbox"/> 未繳		受理者：		日期：	
		<input type="checkbox"/> 志工教育券 1 張 8 折					