

國立中央大學職工瑜珈社新學期開鑼了！

歡迎大家來享受健康快樂的人生！

瑜珈是藉由各種不同的體位法，配合呼吸與精神集中統一來活絡筋骨、按摩內臟、暢通血脈、平衡內分泌，使身體健康、心情平靜愉快。身材健美、身體柔軟，只是眾多好處之一。許多運動明星包括麥克喬登在內也練瑜珈保持身體柔軟反應靈敏。歡迎新會員加入：恆心是練瑜珈的唯一條件，性別、年齡、身體不夠柔軟都不是問題，每位學員，不論新舊，都是依自己身體狀況練習，只要有恆心，一定有所得。

- 參加人員：本校教職員、警工、助理暨其眷屬。
- 指導老師：瑜珈教學經驗豐富之專業教師劉新雲老師。
- 活動時間：112年2月13日(一)起至6月14日(三)
共33堂，每週一、三下午5:00—6:30
- 活動地點：依仁堂二樓韻律教室。
- 請穿著瑜珈服或韻律服，自備瑜珈墊、瑜珈磚、飲用水及毛巾。
- 學費：收費標準如下所列，不足部分由上學期節餘支付，或另再按次收費，請於上課時間繳交王秀蓉小姐。
 1. 校內學員(教職員工含眷屬)每位收費2000元。
 2. 在學學生比照校內學員收費。
 3. 校外學員每位收費3000元。
- 報名聯絡：如有非社員想體驗或上課者，請先電洽註冊組孫千惠(57124)或王秀蓉小姐(電話0927-512390)

歡迎新、舊社員踴躍參加

瑜珈社

敬啟

112.2.7