

心靈饗宴

瑜珈班

授課老師：體育室 黃娟娟 主任

教學卓越計畫為推動「自我探索—身心健康實踐社群」，
培養全校師生良好的運動習慣促進身心健康，
特開設「心靈饗宴瑜珈班」，
課程內容結合實際的動態活動以及淺顯易懂的理論說明，
進而達到減壓、抒壓及修身養性的功效。

2013.3.19 ▶ 5.28

每週二晚上17:30~18:30 共計10堂課

活動地點：大葉四肯書院多功能教室 (大葉學舍一樓)

Let's YOGA ♥

報名時間：即日起至2013.3.19中午12:00止

參加對象：全校師生

人數限制：因空間大小有限，本活動參與人數以
30人為限，額滿為止

報名方式：詳情請至教學卓越計畫辦公室J119報名
活動相關訊息歡迎上Facebook搜尋"大葉四肯書院"