



心靈饗宴瑜珈班

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和淺顯易懂的理論，進而達到減壓、舒壓及修身養性的功效。

活動時間：103年03月11日~103年05月20日，
每週(二) 17:30 ~18:30，共計10堂課
(期中考4/8不上課)

報名時間：103年02月26日~103年03月06日

報名方式：請至A502辦公室填寫並繳交報名表

活動地點：體育館瑜珈教室

參加對象：全校師生

授課老師：體育室 黃娟娟 主任

報名人數：因空間大小有限，本活動參與人數以50
人為限，額滿為止。

