

身心同頻：動態平衡療癒

線上工作坊



壓力常累積在身體嗎？本工作坊結合健身教練的專業與身心相連理論。透過動態平衡舒展、簡單核心與流動瑜伽，引導您深入覺察身體。學習釋放壓力與情緒，體驗與自己身體同在的經驗。用溫和的方式，找回身心平衡與療癒。

講師：林瑄琳 功能性瑜珈老師

時間：114年11月27日(四) 18:30-20:00

地點：線上

參與對象與人數：本校師生，共150人。

報名網址：<https://reurl.cc/NNanQQ> (右方QR扣)



本場次為線上辦理，報名成功將發送GOOGLE MEET碼給報名者。
若有高教深耕時數需求，當天請一定要簽到與簽退，否則不給予時數。