|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **減腰瑜伽術：**   * **風吹樹式** * **腰轉動式** * **脊柱扭動** * **側伸姿勢** * **半月式** * **站立側彎式** * **站立後彎式** * **身體前屈式** | | **夏折扣…**   * 免費體驗 * 報名送~ 原裝瑜珈墊   2014年08月31日前 |
| 上課地點：台南市公園路88號8樓  瑜珈時間：10:00~22:00(周一公休)  預約專線：(06)885-8585 | 51536894772.jpg | |

忙碌的生活讓我們對身邊的事物感到麻木，但身體最誠實，

細心觀察，我們的呼吸隨着情緒而轉變，

一呼一吸體現喜怒哀樂與生命的無常。

「觀察自己的呼吸，就像觀察自己的內心。

**慢吸細吐的…**

**正念瑜伽+佛陀禪修**

**夏折扣**

近年來，瑜伽成為都市女性推崇的一種時尚運動方式。美體、減肥、減壓……練瑜伽的一系列好處，讓瑜伽的擁躉越來越多。在瑜伽的擁躉們眼中，瑜伽練習不但對患有失眠、抑鬱症者有幫助，還可以消除壓力，調節內分泌系統。而且，瑜伽又是一種立竿見影的健身、塑身活動，它非常有針對性地塑造身體，同時對於肌肉的恢復也大有好處。

**回歸生活本質~**