

# 東方設計大學 107 學年度第 2 學期

## 資源教室學生活動－「動一動~塑身養生瑜珈」照片

資源教室於 108 年 3 月 20 日、4 月 24 日(三)12:50-14:30 辦理塑身養生瑜珈活動，邀請李昭瑛老師再次蒞臨教授瑜珈課程，大部分學員雖然沒有瑜珈基礎，在老師邊示範邊指導步驟之下，逐漸進入狀況，一次比一次進步，達到活絡筋骨、放鬆身心之效。



伸展身軀



一一調整姿勢



雙人瑜珈



努力撐一下



認真學習



練習放鬆