

東方設計大學 107 學年度第 1 學期

資源教室學生活動－「動一動~塑身養生瑜珈」照片

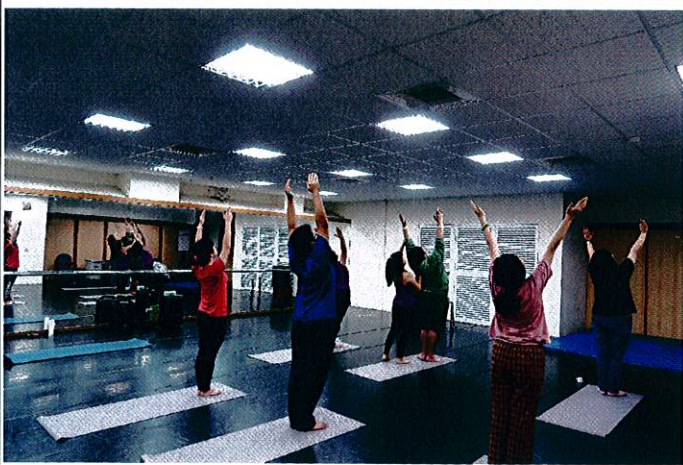
資源教室於 107 年 11 月 21 日(三)12:50-14:30 辦理塑身養生瑜珈活動，邀請教學經驗豐富的李昭榕老師指導學生瑜珈入門，一開始的暖身運動就挑戰大家肢體的極限，接著一一示範瑜珈入門基本必學的動作，練習過程中老師仔細的調整學生的姿勢，教學淺明易懂，大家皆能達到活絡筋骨、調節身心氣息之效。



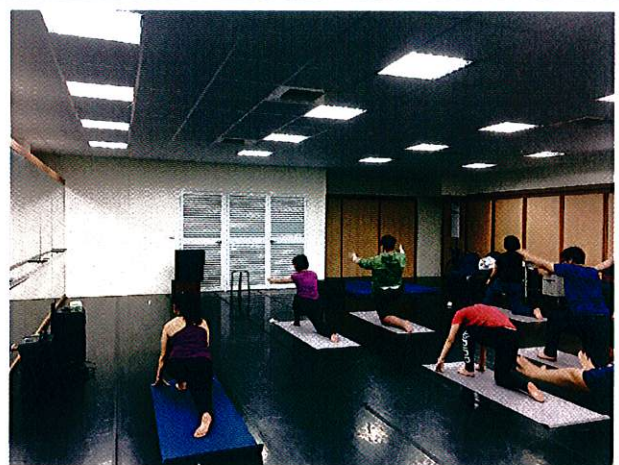
暖身運動開始



訓練平衡感



調整學員姿勢



努力拉開筋骨



感受身心靈結合



讓身體放鬆~