



樹百人社群

正念瑜伽 包班資訊

正念瑜伽
包班資訊

正面思考 看見美好

內容

1 課程內容

2 課程時間

3 課程場地

4 課程費用

5 講師資訊

一、課程內容

正念一日抒壓營 -

正念呼吸 -

正念瑜伽 -

正念飲食 -

身體掃描 -

正念步行 -

正念靜心 -

二、課程時間

日期：3選1

10/30 (二)

11/1 (四)

11/4 (日)

時段：9:30~17:00

三、課程場地

地點：臺北市青少年發展處 Y17

地址：台北市中正區仁愛路一段17號四樓



四、課程費用

費用包含場地費與講師費

學員人數10-15人

以10人計：每人4,300元

以15人計：每人2,870元

五、講師資訊

正念減壓引導師

(美國麻州醫學院正念中心)

正念瑜珈引導師

(國際瑜珈引導師進階證照)。

正念減壓(MBSR)完整指導資格

國際瑜珈教師證照,

符合國際瑜珈聯盟RYS, 歐洲瑜珈聯盟,

初階500H, 進階200H資格

參學長達20餘年, 10年以上靜心經驗,

12年瑜珈教學經驗,

參學足跡: 印度, 美國, 法國, 奧地利



楊雅慧 老師

樹百人社群

正念瑜伽 包班資訊

聯絡人：盧清弘

電話：0910-071-981

e-mail:rubiolu981@gmail.com