

新竹東區科園國民小學 110 年度推動員工協助方案

「春日香氛—香氣療癒·暖宮瑜珈」研習課程表

日期：110 年 5 月 19 日(星期三)14 時至 16 時

地點：新竹市東區科園國民小學體育館二樓律動教室(新竹市科學園路 171 號)

時 間	活動內容	主 講 人
13:30-14:00	報到	
14:00-16:00	無憂瑜珈： 一、瑜珈呼吸法、體位法、瑜珈伸展 二、子宮精油按摩、婦科穴道按摩 三、靜坐及大休息	講師葛凱欣 《師資認證》 • 希瓦難陀瑜珈 500HR 師資, 2018 法國 • 希瓦難陀瑜珈 200HR 師資, 2013 泰國 • Yoga Alliance 美國瑜珈聯盟 RYS500HR • Michelle Chu 正念陰瑜珈 80HR 師資, Space Yoga • 彭艾薇孕婦瑜珈師資研習認證。 • 中華民國兒童瑜珈協會師資認證。
16:00-	賦歸	

注意事項：

- 一、參加人員請穿著輕便服裝(舒服長褲)，自備瑜珈墊及大小毛巾各 1 條。如有瑜珈磚可帶來，無則免。
- 二、為珍惜研習資源，報名後如不克前來務請於課程一週前上網或洽承辦單位取消報名(6668421 分機 150)。