

國立中央大學瑜珈社社團

歡迎大家來享受健康快樂的人生！

瑜珈是藉由各種不同的體位法，配合呼吸與精神集中統一來活絡筋骨、按摩內臟、暢通血脈、平衡內分泌，使身體健康、心情平靜愉快。身材健美、身體柔軟，只是眾多好處之一。歡迎新會員加入：恆心是練瑜珈的唯一條件，性別、年齡、身體不夠柔軟都不是問題，每位學員，不論新舊，都是依自己身體狀況練習，只要有恆心，一定有所得。

- 參加人員：本校教職員、警工、助理暨其眷屬。
- 指導老師：瑜珈教學經驗豐富之專業教師劉新雲老師。
- 活動時間：每週一、三下午 5:00—6:30
寒暑假期間是否開課，另行通告。
- 活動地點：依仁堂二樓韻律教室。
- 請穿著瑜珈服或韻律服，自備瑜珈墊、瑜珈磚、飲用水及毛巾。
- 學費：收費標準如下所列，不足部分另再製據收費，請於上課時間繳交至王秀蓉小姐。
 1. 校內學員(教職員工含眷屬)每位收費 2000 元。
 2. 校外學員每位收費 3000 元。
- 報名聯絡：如有非社員想體驗或上課者，請先電洽註冊組孫千惠(57124)或王秀蓉小姐(電話 0927-512390 或 0983-231005)

本社另開辦午間瑜珈班，歡迎踴躍報名

- 活動時間：週一、週四中午 12:00-13:00(分別開班，可分別報名)
- 活動地點：教研大樓 3 樓玻璃屋、志道樓、學務處交誼廳
- 學費：小班教學，每堂收費約 100-170 元/每期約 10-15 堂。
- 報名聯絡：週一~課務組 張銓任(57168)
週四~職涯中心 趙思涵(57281)

歡迎新、舊社員踴躍參加

瑜珈社

敬啟