

《愛·瑜伽樂活館~ 身心靈成長》



妳好 **毒**?
→愛瑜伽樂活館 幫妳~**排毒淨身**

妳好 **油**?
→愛瑜伽樂活館 幫妳~**切油瘦身**

妳好 **緊**?
→愛瑜伽樂活館 幫妳~**放鬆舒壓**

妳好 **圓**?
→愛瑜伽樂活館 幫妳~**苗條纖細**

妳好 **冷**?
→愛瑜伽樂活館 幫妳~**氣血順暢**

《課程時間表》

- 『**印度經典瑜伽**』： 週一、五早上 10:00-11:10

怡貞老師(印度 Isha Yoga 瑜伽中心&美國瑜伽聯盟 RYT 師資雙認證)

~經典的"印度哈達瑜伽", 舒適穩定的體位法讓妳身心合一, 並融合

Ashitanga, Pilates, Niyasa 等, 開發妳的核心肌群及柔軟度!

- 『**身心靈輕瑜伽**』： 週一晚上 18:50-20:00

Shanta 老師(美國瑜伽聯盟&印度 Himalaya 瑜伽學院師資雙認證)

~傳承自"喜瑪拉雅瑜伽", 著重靜坐、呼吸、與輕瑜伽伸展, 調心

調息又調身, 靜定放鬆地...讓妳寧靜喜悅又健康!

- 『樂活舒壓瑜伽』： 週三晚上 18:30-19:40 & 19:50~21:00
怡貞老師(印度 Isha Yoga 瑜伽中心&美國瑜伽聯盟 RYT 師資雙認證)
~經典的"印度哈達瑜伽", 舒適穩定的體位法讓妳身心合一, 並融合
雙人瑜伽, 同學互相練習並幫對方伸展舒壓!

- 『有氧瑜伽提斯』： 週五晚上 18:30-19:30
麗秋老師(印度 Shivananda 瑜伽&中華民國瑜伽協會認證師資)
~"彼拉提斯"強化核心肌群及肌耐力, "有氧瑜伽"讓妳塑身排毒又緊
緻有彈性, 享"瘦"汗水淋漓的舒暢, 一圓輕盈玲瓏好身材的夢!

- 『精油・經絡・輕瑜伽』： 週日早上 09:00-10:10
Robin 老師 (美國 NAHA & 澳洲 ICIM 國際芳療師; 美國 INHA
NLP 高階執行師; 印度 Himalaya 瑜伽學院國際認證師資)
~進口"100%純精油"的淋巴排毒與平衡內分泌, 配合"十四經絡"
的氣機活化與增強免疫力, 讓妳輕鬆做瑜伽, 芳香美麗又健康!

◎ 每期八堂課, 原價 \$2,000 元, 特別優惠只要 **\$1,600** 元。

◎ 兩人同行, 或同時報名兩班者, 再優惠只要 **\$1,500** 元。

➤ 上課地址: 桃園市中山路 549 號 15F (守法路口; 玉山銀行樓上)

➤ 報名專線: (0987)216-218 劉老師