

歡迎來到瑜伽的世界

南關社大·週四晚上
【愛上瑜伽】

我們把簡單的事情專心的認真練習
並且溫柔的善待自己的心和身體



暖身



















真正的把身心合一
並不是追求的變化

唯有放下一切
我們才能夠找到平靜和愛
這也是我們這一生的功課
我們一起加油努力











長巾的運用





雙人瑜伽











柔軟度







長棍的運用





















感謝在生命過程中出現的每一件事、每個人
相信一切都是上天最好的安排



如果你願意.....
讓自己在忙碌的生活當中找到一些些傳奇



放鬆的時刻

歡迎您與我們一起來練習瑜伽



給自己一點點的紀律 並規律的開始練習身體的健康

