

心靈饗宴瑜珈班

教學卓越計畫為推動「自我探索—身心健康實踐社群」，培養全校師生良好的運動習慣，促進身心健康，特開設「心靈饗宴瑜珈班」，課程內容結合實際的動態活動和淺顯易懂的理論說明，進而達到減壓、舒壓及修身養性的功效。

活動時間：102年10月1日~102年12月10日
(扣掉期中考)

每週(二) 17:30 ~18:30，共計10堂課

活動地點：體育館瑜珈教室

參加對象：全校師生

授課老師：體育室 黃娟娟 主任

報名人數：因空間大小有限，本活動參與人數以30人為限，額滿為止。

報名地點：教卓辦公室A502

報名時間：即日起~9/27

主辦單位：大葉四肯書院自治會 體育室

協辦單位：教學卓越計畫辦公室

