

張春燕 教授瑜珈課程

校友動態

△德文系校友張春燕（79年），修習瑜珈多年，即將在本校諮商輔導組開設「健康瑜珈，美麗人生」身心放鬆團體課程，教導師生練習瑜珈動作，她表示：「瑜珈運動結合中國養身哲學，在每一個看似緩慢的動作中，其實可以運動到筋骨、肌肉和內臟呢！」她之前常常感冒，學習瑜珈後未曾進過大醫院，這項運動能促進人體血液循環，消除各種病痛，使人外表更年輕美麗，她本人即是最佳證明。（宜

2010/09/27