

# 本會心靈瑜珈快樂課程

編輯組



中華兩岸健康促進建築環境策進會開設心靈瑜珈課程的老師、學員課餘快樂一起過生日，學員放下工作的負擔及煩惱，回歸成兒童一般的單純快樂，美麗的臉龐充滿幸福的光環，每位都好美。

本會定期提供專業舒壓課程及各種心靈瑜珈工作坊，平衡交感及副交感神經、舒解工作壓力，補充能量促進身心健康、提升創造力。