舒活瑜珈

藉由十堂循序漸進的瑜珈練習，伸展深層肌肉，可以矯正姿勢、舒緩壓力，增加肌力、柔軟度。

請給久坐、長時間叮著 3C 螢幕的身體，一個舒緩、伸展調整的機會，只要開始體驗，身體對瑜珈就會有記憶，名額有限，歡迎報名。

日期：113.03.07-05.16(共十堂課，4/4 國定假日停課)

時間：每週四　12:10 至 13:30

地點：屏商校區活動中心一樓瑜珈教室

參與對象：本校學生、教職員工

名額：正取 33 名/備取 10 名(保障學生名額 17 名，3/1 未滿額由備取者依序遞補)

報名辦法及說明:

1.113 年 2 月 23 日至 2 月 29 日至報名表單 https://forms.gle/wEUTQDTR1g4wsGGu5 報名，依報名順序正取 33 名，備取 10 名(保障學生名額 17 名，3/1 未滿額由備取者依序遞補)。

2.113 年 3 月 1 日衛生保健組以 MAIL 通知錄取者，錄取者需於 3 月 5 日前至民生或屏商校區健康中心完成前測並至前測表單 https://forms.gle/huWhMndsbHb9mMBR9 完成填表，未完成者取消錄取資格，由備取者依序遞補。

3.本課程為教育部補助經費參加者需完成前後測，課程偶需拍照、攝影記錄。凡正取者均參加「21 天健康培力營」，以 MAIL 邀請加入活動社群。

4.相關問題請洽衛生保健組鄧護理師 08-7663800 轉 12302

報名表單 QRCode　　前測表單 QRCode