



# 來去森林旅行吧

**5月20日：初夏X頌鉢·森林瑜珈**

## 森林的生存之道，都在這片森林裡 傾聽自然之歌，向其學習

森林裡的萬物如何走過春夏秋冬的變化？  
邀請你一起森入林心，拜訪牠們，聽聽牠們的故事。



用最舒服的樣子或坐或臥在翠綠草地，  
慢慢伸展你的四肢，放掉繁雜的思緒，  
好好聆聽自然之歌，跟著沉沉地鉢音卸  
下你的擔憂。

5月20日：初夏X頌鉢·森林瑜珈

## 瑜鉢當YOUNG-楊秀霞

擁有24年瑜珈教學經驗，個人專長瑜珈、芳療、精油保健、手工皂與護唇膏。

本次課程結合頌鉢與瑜珈，跟著老師的鉢音、慢慢地呼吸、慢慢地放鬆，將意識暫時放空，鬆開肩頸、舒展僵硬部位，讓自己的身心在這片鉢音、香芳、森林裡慢慢獲得釋放。



5月20日：初夏X·森林瑜珈

## 活動流程

0945-1000	學員報到
1000-1020	認識環境與彼此
1020-1200	森呼吸·森林健走
1200-1330	森林健康餐
1330-1500	頌鉢·森林瑜珈
1500-1600	分享「食」光



5月20日：初夏X·森林瑜珈

## 對象與收費方式



18歲以上成人，想到森林裡讓自己好好放空、好好舒壓的你。



即日起至4月30日止，適用早鳥優惠價1,800元/人；5月1-6日適用原價2,000元/人。費用包含保險、健康餐、下午茶、課程材料包、講師費等；**不含入園門票與停車，建議可購買電子門票。**



5月20日：初夏X.森林瑜珈

## 交通方式

- 自行開車前往
- 大眾交通工具：建議可安排前一天住宿臺中商旅八仙山莊，活動結束後可搭乘269路16：00公車前往谷關，轉乘153路16：50前往臺中高鐵。



5月20日：初夏X.森林瑜珈



## 聯繫/追蹤我們

**E-mail**            [basianshan@gmail.com](mailto:basianshan@gmail.com)

**Facebook**        八仙山國家森林遊樂區暨自然教育中心

**Phone**            04-25950299，蔣小姐

**Line @**            八仙山自然教育中心，ID：@873tmxhk

**Instagram**        八仙山自然教育中心，basianshan\_nc