

## 癒見森林『身心篇』：森林裡的瑜珈課

東眼山國家森林遊樂區為林業署規劃之森林療癒場域基地，本活動由專業瑜珈師資帶領於林下進行瑜珈練習，舒展身體，加深呼吸，學習關照自我身心，沉浸於森林環境，感受被自然擁抱著，沉澱修復身心。

**主辦單位：**林業署新竹分署東眼山自然教育中心

**執行單位：**與人環境股份有限公司

**參與對象及名額：**一般民眾、成人，20 位。

**適合：**瑜珈初學者、久坐上班族、緊繃壓力大者、單純想放鬆者

**活動日期：**112/07/22（六）、112/08/5（六），可供團報另來電預約時間。

**活動地點：**東眼山自然教育中心（桃園市復興區霞雲里成福路 600 號），交通需自理。

**活動費用：**新活動優惠 550 元 / 人（原價 650 元）（費用包含園區門票費、課程材料費、講師費）

**備註：**

交通費、園區停車費（100 元/台）及旅平險自理。

**課程表：**

時間	單元	內容
上午場 0900-0920 下午場 1330-1350	報到/開場	認識東眼山的環境、師資與活動引導人員。
0920-0950 1350-1420	森靈躍動	暖身小遊戲引導，賦予自我全新身分，認識本次活動的森林夥伴，建立一個舒適自在的體驗情境。
0950-1130 1420-1600	森林裡的瑜珈課	課程著重於呼吸練習與找尋覺察身體正位，於森林進行舒緩瑜珈，伸展開胸，活動骨盆肩頸，放鬆久坐肌肉，舒緩釋放身體日常積累的緊繃壓力，靜心聆聽森林，學習關照自我身心。

1130-1200 1600-1630	對話分享	分享感受，練習感恩，思考森林/自然與我們的關係。
※課程將視實際操作情況做彈性調整。		