

臺東縣政府  
教師支持  
工作坊

# 教育者的靜心時光 -瑜伽與頌鉢之旅-

透過瑜珈的身體舒展，頌鉢聲音療癒的五感體驗  
促進情緒與身心的平衡、找回自己的中心

## 1.時間

課程1：115年7月7日（二）15時00分至17時50分。

課程2：115年7月7日（二）19時00分至21時50分。

2.地點：TriYoga 台東瑜伽中心(臺東市中正里寶桑路270號)

3.講師：胡黛芬瑜珈老師。。

4.對象：臺東縣國中小教師。

5.報名方式：全國教師在職進修網(代碼：5674440、5674445)

主辦單位：臺東縣政府教育處

