

「鑽石切割師」花蓮看守所舉辦靜心瑜珈課程，幫助少年體驗放鬆靜心。



【照片說明】引導靜心課程。



【照片說明】呼吸法教學。

中華民國生活的藝術發展協會「鑽石切割師」小組企劃推行的”呼吸、瑜珈、靜心體驗課程”，於8月20至8月22日下午在少年工場教室舉行，由4位協會義工帶領14位收容少年透過瑜珈，體驗由國際級瑜珈大師設計的身心靈減壓靜心課程。

本次課程由吳青雲等4位義工帶領收容少年進行瑜珈及放鬆休息、呼吸法教學及練習、引導靜心等課程；課程從簡易的瑜珈動作開始，進入漸具難度的肢體展延，並強調與呼吸的密切配合，搭配梵語古曲吟唱，為收容少年們帶來亦動亦靜的瑜珈初體驗！