

全健康·心生活



—— 香氛舒壓FUN輕鬆工作坊



活動時間：103/2/22 (六) 11:00~13:00

活動地點：安湖里活動中心 (台北市內湖區東湖路一段1號2樓)

報名資訊：歡迎現場報名 或email：李班長 <janice@delpha.com.tw>



健康應是一種身、心、靈全面的和諧狀態，本工作坊透過深入淺出的教學，在精油香氛的薰陶中搭配樂活舒壓養身操教學及舞蹈欣賞，期望能提供長久坐在辦公室的人，或是身體機能日趨衰弱的銀髮族，學會自我舒壓緩解身體的疲憊、心靈的憂鬱，達到身心健康的生活品質。



- **服務對象**：不分男、女、年齡，有興趣體驗的社區民衆皆歡迎
- **進行方式**：相見歡、樂活舒壓養身操、舞蹈欣賞、課後心得分享茶會
- **課程費用**：免費
- **注意事項**：請穿著輕便容易伸展的服裝

