

中華民國九十五年七月一日／星期六

第十屆瑜伽樹兒童瑜伽夏令營

兒童健康學瑜伽 即將開課！

你家的小孩在上課中，常常心不在焉，注意力不集中，導致成績不理想呢？兒童學瑜伽，訓練專注力，是一個不錯的方法。

山式，就是「我是一座小山，手兒碰天空」。瑜伽行者認為「專注」如同擁有放鬆的身體與心靈，兒童體位法的山式，幫助孩子們增進身體的協調性，訓練集中力，手往上可拉伸脊椎，幫助長高。做法如下：

- 1、雙腳分開，平行站立，雙手自然下垂。
- 2、閉上眼睛，想像自己是一座山，感覺身體的重量落在腳底，慢慢身體變得越來越重，就像從地面隆起的高山沒人搬得動。
- 3、此時睜開眼睛，看著前方一個點，踮起腳尖，同時將手往上舉好像快要碰到天空，保持此式3—6秒。

中華民國兒童瑜伽協會與中國時報系/吉發公司共同舉辦「森林SPA瑜伽戲劇營」及「心靈SPA瑜伽戲劇營」，透過遊戲、戲劇、故事與大自然的結合，在動靜之間學習享受瑜伽的靜謐與戲劇的魔力，活動後將頒發兒童瑜伽研習證書。

開課時間7月2日至8月14日。招生對象為小一至小六，凡報名參加夏令營者均可獲贈中國時報一個月期（市價300元），前100位報名者另可獲贈「媽咪！我愛玩瑜伽」課程體驗券（市價500元）。詳情請上網址：<http://yogatree.com.tw>或報名專線：02-27004695或0912448186。



