

轻安村

静心瑜伽班. 开课时间. 日期. 及课次表

C2班: 5:30 ~ 7:00pm		C1班: 9:30 ~ 11:00am	
日期	课次	日期	课次
22-09-2007.	(一)	30-09-2007	(一)
29-09-2007	(二)	07-10-2007	(暂停)
06-10-2007	(三)	14-10-2007	(二)
13-10-2007	(暂停)	21-10-2007	(三)
20-10-2007	(四)	28-10-2007	(四)
27-10-2007	(五)	04-11-2007	(五)
03-10-2007	(暂停)	11-11-2007	(六)
10-11-2007	(六)	18-11-2007	(七)
17-11-2007	(七)	25-11-2007	(八)
24-11-2007	(八)	02-12-2007.	(九)

修练瑜伽 — 不是要您弯到像跳舞蹈那样柔软, 也不是让您挑战杂技表演的高难度, 而是通过瑜伽课程, 在于您自己身体是否比以前好转, 病痛得到缓和, 情绪比以前稳定, 心灵由粗钝变得精细、敏锐了?

— 唯民