

阿斯湯加瑜珈工作坊

卓娜老師

Ashtanga Basics by Cheuk Na

星期六

五月： 2, 9, 26, 23, 30

六月： 6, 14, 20, 27

七月： 4



時間： 10:30-12:30

10 堂： \$3000

一堂： \$380

阿斯湯加瑜珈的呼吸串聯以動感著稱，與美感掛鉤，從數息至隨息的練習手段迷倒無數追求完美的瑜珈愛好者，從多年的湯迷生涯中，我發現這動感背後從容的靜態美！

南老師這句“你會用中嗎？”一直伴隨著我，不論瑜珈墊內墊外。

甚麼是“中”？

怎麼用“中”？

會是我們一起探討的主題。



報名請留言 info@yogamala.com.hk