



Olga

因工作需要長時間坐在椅子上使用電腦，常常一忙碌也忘記要運動，長久下來毒素累積體內，氣色也越來越差。但自從開始接觸瑜珈，才深刻感受到自己的身體需要細心聆聽，身體才會回饋美好的能量。

在某次機緣下，我到了WHITE YOGA上哈達瑜珈，在Jenny老師循序漸進的教導下，讓身為瑜珈新手的我很快就進入狀況，每次練習都感覺好像有一股力量注入體內，調整呼吸及伸展肌肉的配合，讓我的精神、體力都變好了！

WHITE YOGA採小班制教學，讓我們在上課時不必害怕跟不上，像家一樣的溫馨空間，也讓我們上課時有安全感、更能專注練習瑜珈。認識瑜珈就是認識自己，妳有多久沒有和自己的身體好好對話了呢？真心推薦大家能到WHITE YOGA體驗了解。