



愛芸

生活中有太多不順心的事、煩惱和做不完的工作，永遠都有藉口說自己不在狀態上，久而久之，也成了一種習慣了。

瑜珈有一種魔力，它讓我在混亂中找到自己，穩定了心靈，也豐富了生命。同時，它也是一個禮物，是自己送給自己最美的體驗。



Candy

星期三一大早，我來到WHITE YOGA來一場與身心的深層對話。

跟著老師放鬆地轉動身體、延展肌肉、聆聽自己呼吸，在繁忙的城市步調中，找回我的body balance。