



Andy(淑惠)

去過很多環境試上，總是不自在，所以一直想找一個適合自己的空間，直到走進藍屋詢問後，試上了一堂課後找到了感覺，就是這裡了!

因為是小班制所以不用擔心哪個動作做不好、跟不上，也沒有一定要強硬做到哪個動作，依據自己可以做到的範圍。雖然目前只上了三個老師的課，每個老師都很細心的看照每個學員，並適當的調整每位學員的動作，這樣子的細心指導，就像專屬老師一樣，這也是很多地方不能位學員做到位的喔～

我從小就不流汗，直到接觸瑜珈才感受到流汗後的感覺，是那樣的舒服！長久以來我的身心因為工作的壓力與煩惱早就忘記如何愛自己了，現在藉由瑜珈得到了紓解和放鬆，也學習更愛自己。對瑜珈動作漸漸熟稔，更是感受到身體的伸展、用力、緊繃、放鬆，很多很多的感動和感受，只有親身體會才真實。

在WHITE YOGA這裡，可以找到那種感覺，太棒了！