

康 樂 會 阿 南 達 社

招 新 會 員

《中央研究院阿南達社》主要從事瑜伽鍛鍊，特別加強身體的血液、腺體循環的體位法，如大拜式、行動式、鶴式、拜日式、扭轉式等，以及維持身體平衡的理念式、鳥式、樹式等。最後還有按摩、大休息，活動時間為 100 分鐘。本社團主旨為推廣整體瑜伽知識，學員透過瑜伽鍛鍊，可以達到身心平衡、健康快樂。

一、活動時間：每週一、週三晚上(17:50-19:30)

二、地點：中研院近史所檔案館 1 樓大廳

三、師資：吳奇偉、賴惠敏

四、課程內容：太極導引、整體瑜伽體位法練習

五、報名方式：Email: ihua@as.edu.tw（李怡燁）

六、報名截止日期：2025 年 10 月 3 日

七、新會員限收 10 名（額滿即提前截止報名）

八、費用：免費

九、請自備瑜伽墊、按摩球 2 顆

師資介紹：吳奇偉（氣功、太極、導引等功法逾廿載。）

賴惠敏研究員，瑜伽鍛鍊三十餘年

社團幹事 賴惠敏 E-mail: mhlhm@as.edu.tw 電話：27898253

社團聯絡人 李怡燁 E-mail: ihua@as.edu.tw 電話：27898299