

# 國立臺南護理專科學校

## 112年度課程資訊

### 療癒伸展瑜珈班第1期

參加對象：想運動促進健康之民眾，不限年齡，不限校內外(但請考量自身健康狀況)。

課程優點：以瑜珈體式配合呼吸調息與靜坐，達到深層的肌肉伸展，以及紓解壓力。

上課地點：本校晨晞樓二樓健康促進中心

上課時間：112年3月22日至112年6月7日  
每周三下午17:35~18:35



報名日期：即日起至112年3月21日止。

報名地點：國立臺南護理專科學校研究發展處。

收費標準：1,000元。本校現任教職員生及專任助理7折，現任教職員、專任助理及退休教職員之子女及配偶8折，本校畢業生8折，退休教職員8折，推廣教育舊生9折。(以上請檢附證明)