



物理治療師

王蕾雅

現職

- 衛福部台南醫院
- 物理治療師

學歷

高雄醫學大學
物理治療系

課程簡介

這是一堂重新與自己身體進行認識與互動的課程，
藉由「喚醒身體按摩」來察覺身體各部位，
接著經由「嬋柔」運動來打開身體的內部空間，
促進身體的血液循環，
並由「皮拉提斯」來建立身體的核心，
讓「嬋柔」與「皮拉提斯」交織建立身體的穩定與協調，
更進一步與自己身體的交往，達到身心平衡！