

# 臺中市立豐原商業高級中等學校一〇九學年度第二學期

## 輔導室辦理活動成果



活動主題：情緒教育紓壓系列活動—教師靜心瑜伽紓壓體驗

活動時間：110年4月29日(四)

參加對象：全校教師自由報名參加

參加人次：5人



由楊素圓組長帶領校內教師進行靜心瑜伽紓壓活動



講師邀請參與師長讓專注力回歸自身，想像自己是一棵雙腳穩穩著地向下紮根且雙手向上延伸的大樹



參與師長在輕柔的音樂聲中，隨著講師的一個個動作帶領，透過呼吸覺察身體感受



瑜伽中的英雄式，昂首雙手上提，弓箭步穩健踩出，身體感覺柔軟而有力