

學習與身體建立關係，釋放蓄積在體內的壓力，找回穩定、踏實的自己

# 壓力釋放運動工作坊

徐雅琳

TRE 引導師

適合對象：

想改善睡眠品質、找回自我節奏、提高專注當下能力之教練與選手

第一梯次：3/7、3/14、3/21、3/28

第二梯次：4/6、4/13、4/20、4/27

19:00~21:00

技擊館1樓柔道場



←報名連結

運動科學處主辦