

中央研究院員工康樂會阿南達社招生

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，活動時間為一個半小時。

近史所研究員賴惠敏長期研究清宮歷史，《究竟定：清宮藏密瑜伽修行寶典》為清朝上層社會瑜伽養生秘方，透過瑜伽鍛鍊可以減緩用腦過度和消化不良的症狀。

本社團主旨為推廣瑜伽知識，學員透過瑜伽鍛鍊，可以達到身心平衡、健康快樂。

社課時間 每禮拜三晚上 6：00-7：30
社課地點 近史所檔案館一樓大廳
社課費用 免費



社團幹事 賴惠敏 E-mail：mhlhm@gate.sinica.edu.tw 電話：27898253
社團聯絡人 李怡嬾 E-mail：ihua@gate.sinica.edu.tw 電話：27898299