蘭陽開辦瑜珈課 輕食春捲趴

新聞萬花筒

【記者郭宇璇蘭陽校園報導】蘭陽校園瑜珈社於18日下午在教學大樓的多元學習角進行「樂活養身好健康—Let’s do yoga」最後一堂免費瑜珈課，瑜珈社社長政經二吳宛儒表示，希望大家都能保持適時的運動，所以推出3週的瑜珈活動來讓大家伸展舒活全身筋骨。瑜珈社指導老師謝美華表示，雙人瑜珈有別於單人瑜珈比較不無聊，可以2個人邊聊天邊做運動，輕鬆又有趣。本週的瑜珈活動搭配新食尚運動健康菜單一同推出，參加者一起動手做越氏春捲、龍蝦沙拉捲，還有貢丸湯無限暢飲，讓參加者不但伸展筋骨也吃出健康。