

## 臺北市萬華區公所112年新移民瑜珈多元文化研習班學習成果

臺北市萬華區公所於112年3月2日至3月30日假萬華新移民藝文教室辦理新移民瑜珈多元文化研習班。讓新移民在生活上所會接觸到瑜珈韻律活動增進新移民生活適應能力，使其順利融入我國生活環境，規劃內容為培養自身興趣，指導學習一技之長，豐富其生活內涵暨加強謀生能力，俾提升家庭生活品質。

近年運動風氣盛行，學習瑜珈者增多，師資供不應求，練習瑜珈，不但幫助我們調養身體、溫和的鍛鍊自我，平衡身心靈、讓我們生活變得更好。。



學員開心領結業證書合影



穿不同國服領結業證書



學員開心跳韻律舞



相互協助舒展腰背操作練習