109 年度富邦家庭照顧者喘息之旅

照顧家人也要愛自己

照顧者長期身心靈長期處於緊張壓力下藉由瑜珈運動，讓心神合一進入深層的放鬆狀態。
練瑜珈時：需要集中意識，讓身體在某一種姿勢下靜止維持一段時間，在此期間還需要達到身心的統一。這種運動會使機體內分泌達到平衡，也會有助於機體的四肢協調。從而讓全身舒暢，心靈平靜，內在充滿能量，也會使機體在睡眠時間不會太長的前提下，不會覺得疲憊乏力。

辦理時間：每月第 3 個星期三 PM14:00-PM16:00

日期：

3/18、6/17、7/15、8/12、9/16、10/21、11/18、

上課地點：苗栗市呱呱舞蹈工作室

報名資格：苗栗縣家庭照顧者們

洽詢電話：1966 長照專線(名額有限，請速報名)

037-559397/559361 苗栗縣政府長期照護管理中心

主辦單位：財團法人台北富邦銀行公益慈善基金會

指導單位：苗栗縣政府

承辦單位：苗栗縣政府長期照護管理中心