瑜珈 YOGA 老師

老師 Mika



專長 | SPECIALTIES

- 哈達瑜伽
- 阿斯坦加瑜伽
- 脈輪瑜伽
- 頌缽音浴與聲音放鬆引導
- 呼吸練習與冥想引導

證照及研習 | CERTIFICATIONS & TRAINING

- YTT200 小時瑜伽師資培訓
- 頌缽音浴師培訓

經歷 | EXPERIENCE

- 尼泊爾海外瑜伽學習與師資培訓
- 尼泊爾 Dhamma Shringa 內觀中心冥想體驗

臺北市北投溫泉運動館
TAIPEI BEITOU HOT SPRING SPORTS CENTER
健康・活力・永續