**三民國小【兒童空中瑜伽+動物瑜伽冬令營】**

一、活動訴求：

除了在地板的墊上瑜伽練習，寒假要帶領孩子體驗有趣的空中瑜伽！

透過專業認真的兒童空中瑜伽老師和配備齊全的教室讓孩子安全的享受在吊布上的力量和平衡的挑戰。(沒有瑜伽經驗也可以參加)

活動營隊的規劃中也會帶孩子到動物園，透過團體遊戲的合作互動，連結瑜伽體位法和呼吸法的練習，讓生活的實際經驗結合，天上飛地上玩一次滿足。

二、活動日期：2/1(一)、2/2(二)這四天可安排

三、活動時間：9～16午餐在動物園內)

四、上課地點：

* 早：Fly.Dance.Yoga Studio菲舞工作室(台北市文山區木新路三段154號)
* 午：台北市立動物園

五、參加對象：小一至小六，一梯次限10人

六、空中瑜伽帶領老師：周芳儀(菲比)、活動帶領者：邱秀芳（笑笑）

七、注意事項：

1. 請穿著方便活動的運動服裝、勿穿褲襪和裙裝
2. 實際活動流程會依報名年級分佈而彈性調整

八、活動流程：

|  |  |
| --- | --- |
| 0830 | 校園川堂集合 |
| 0830-0930 | 出發到Fly.Dance.Yoga Studio菲舞工作室 |
| 0930-1130 | 空中瑜伽課程 |
| 1130-1230 | 出發到台北市立動物園 |
| 12-13 | 午餐 |
| 13-15 | 動物瑜伽活動 |
| 15-16 | 開心平安回家 |

九、帶領老師和舞蹈工作室資訊：

* Fly.Dance.Yoga StudioFly.Dance.Yoga Studio菲舞工作室：

<https://www.facebook.com/FlyDanceYoga-Studio-113677406710953/>

* 精采照片分享：
* 