上了半學期的瑜珈，對於瑜珈的課程內容已有些許的了解，也發現瑜珈並不是想像中的那麼容易，學的越來越進階，平常沒在運動筋又硬的我，有些動作對於我實在是很吃力甚至是做不來。有些動作做起來很痠很累人，但做完卻是全身放鬆，有一種痛快的感覺～

希望在未來的瑜珈課裡，能掌握瑜珈的技巧，跟上大家的腳步。