# 4A090054 林志穎

瑜珈，是我在上了大二前從來沒想過會接觸到的一個運動，得知二年級可以選修瑜珈課時，毫不猶豫的直接填了第一志願。放假放太久所以一開始上課感覺有點吃力，但上了幾個禮拜之後身體感覺越來越好，也越來越有精神。接觸到動態瑜珈後發現跟靜態的有很大的差別，不管是呼吸還是身體律動的頻率都不一樣，上完課之後身體都感覺很舒暢。瑜珈是門很棒的課程！