



物理治療師

王蕾雅



### 現職

- 衛福部台南醫院
- 物理治療師

### 學歷

高雄醫學大學  
物理治療系

### 課程簡介

這是一堂重新與自己身體進行認識與互動的課程，  
藉由「喚醒身體按摩」來察覺身體各部位，  
接著經由「嬋柔」運動來打開身體的內部空間，  
促進身體的血液循環，  
並由「皮拉提斯」來建立身體的核心，  
讓「嬋柔」與「皮拉提斯」交織建立身體的穩定與協調，  
更進一步與自己身體的交往，達到身心平衡！

