



2026年 樂活瑜伽主題工作坊

以下是2026年工作坊行程表，
樂活保有變動的彈性，一切以海報推出為準，
我們在瑜伽墊上見



1 後彎基礎工作坊(適合所有人)

1-5pm

10/01_六 ——— 11/01_日

開放報名 : 13/12/2025 (六)

截止報名 : 2/1/2026 (五)

2 手臂平衡+頭倒立工作坊(適合所有人)

1-5pm

14/03_六 ——— 15/03_日

開放報名 : 07/2/2026 (六)

截止報名 : 06/3/2026 (五)

3 手倒立基礎工作坊

1-5pm

04/04_六 ——— 05/04_日

開放報名 : 07/3/2026 (六)

截止報名 : 27/3/2026 (五)

4 後彎進階工作坊

1-5pm

06/06_六 ——— 07/06_日

開放報名 : 09/5/2026 (六)

截止報名 : 29/5/2026 (五)

參加條件：

需錄製進入輪式(Wheel Pose)

15秒短視頻，會再通知是否能參加。

5 手倒立進階工作坊

1-5pm

11/07_六 ——— 12/07_日

開放報名 : 13/6/2026 (六)

截止報名 : 03/7/2026 (五)

參加條件：

至少三個月瑜伽經驗，

需錄製靠牆/無支撐手倒立30秒視頻，

會再通知是否能參加。

6 後彎進階工作坊

1-5pm

26/09_六 ——— 27/09_日

開放報名 : 22/8/2026 (六)

截止報名 : 18/9/2026 (五)

參加條件：

至少三個月瑜伽經驗，

需錄製平衡頭倒立進入過程視頻，

或靠牆進入pincha過程視頻，

會再通知是否能參加。

7 前屈、扭轉與開髖工作坊(適合所有人)

1-5pm

24/10_六 ——— 25/10_日

開放報名 : 26/9/2026 (六)

截止報名 : 16/10/2026 (五)



*價格：RM1300參加一場（一個人頭）

*報名聯絡：匯芝 012-6742964