



瑜珈 教你如何放輕鬆

2013-06-15 記者 蘇品勻 報導



現代人工作繁忙，身心長時間處於緊繃的狀態，得不到適當的紓解，即使入睡也無法徹底放鬆，經年累月下來，身體自然發出負荷過重的警訊，使身體產生倦怠、精神不佳的情況，適當的運動能夠有效改善這些問題的產生，除了跑步、有氧，瑜珈更是許多現代人極佳選擇。



重機街頭文化 磅礴展出

由雜誌社所主辦的重型機車展「Ride Free 5」，在五股工商展覽館盛大展開，呈現具有速度和藝術感的騎士文化。

場場難忘 啦啦隊賽事



我的啦啦隊人生是由無數次參與的賽事累積而成，場場都獨特，場場都難忘。

▲TOP

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思章 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物