

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109寒-2196

授課老師 | 袁欽娥

最高學歷/ TriYoga認證講師

相關學經歷/ 中華瑜珈協會、TriYoga流動瑜珈3級認證、美國三維瑜珈認證教師

上課時間 | 每週三上午09:30-11:30 第一次上課日期 2020年01月08日（星期三）

課程理念



## 關於這一門課：

## 1. 課程目標與理念

特別強調[培養專注呼吸、加強(核心肌群的訓練)使腹肌有力]和各部位的肌力、肌耐力。全身更柔軟有彈性，精神安定、淨化身心靈！盼望大家更身心健康、平安喜樂

招生人數 | 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 0 學分 600 元（4 週課程/一次上課 2 小時）

| 週次 | 上課日期                        | 課程主題 | 課程內容                               |
|----|-----------------------------|------|------------------------------------|
| 1  | 2020-01-08<br>上午09:30~11:30 |      | 眼鏡蛇船:展開心，強化背部肌肉，使胸腔恢復柔軟與彈性。        |
| 2  | 2020-01-15<br>上午09:30~11:30 |      | 三角旋轉三角:消除腿部及臀部的僵硬。強化大小腿肌肉及腿筋及擴胸。   |
| 3  | 2020-02-05<br>上午09:30~11:30 |      | 旋轉側角：促進腹部脊椎血液循環，幫助消化，排除腸內廢物。       |
| 4  | 2020-02-12<br>上午09:30~11:30 |      | 英雄<br>1.2:舒緩肩膀僵硬，強健膝蓋及腳踝。使腿、背肌肉彈性。 |