課程名稱 養生瑜珈A

課程屬性 健康與生活　　課程編號 109寒-2201

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 每週一上午09:30-11:30 第一次上課日期 2020年01月06日（星期一）

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	2020-01-06 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	2020-01-13 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	2020-01-20 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	2020-02-03 上午09:30～11:30		英雄 1.2:舒緩肩膀僵硬，強健膝蓋及腳踝。使腿、背肌肉彈性。