

課程名稱 | 養生瑜珈B

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2343

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 | 每週三晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2020年09月02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

使用教材 | 學員自備器材：自備瑜珈墊、柔軟適合伸展的服裝

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 | 2 學分 2400 元 (18 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	2020-09-02 晚上07:30~09:30		呼吸：呼吸乃生命之源，學習如何正確呼吸，掌握生命能量的提升
2	2020-09-09 晚上07:30~09:30		貓：調整脊椎柔軟度，建立生命能量流動的暢通管道
3	2020-09-16 晚上07:30~09:30		貓拱背，貓流動：增強脊椎彈性、強化心肺及內臟功能
4	2020-09-23 晚上07:30~09:30		板式：建立腹部核心力量，讓脊椎被強力的保護與支持著
5	2020-09-30 晚上07:30~09:30		橋式滾動1、2、3：建立內側肌群力量，展開胸腔空間，增加呼吸深度與強度
6	2020-10-07 晚上07:30~09:30		犬式：伸展背部脊柱空間，腿部肌群、與整個膀胱經的活化
7	2020-10-14 晚上07:30~09:30		蛇式：開展胸廓，柔軟上背與背部肌群，心經與肺經的活化
8	2020-10-21 晚上07:30~09:30		前彎：解除背部僵硬，腿部筋膜的伸展，回復活力與彈性
9	2020-10-28	公民素養周	

	晚上07:30~09:30		
10	2020-11-04 晚上07:30~09:30		英雄式：強化腿部肌群，活化心臟幫浦強度，協助新陳代謝
11	2020-11-11 晚上07:30~09:30		扭轉：紓解腹脹、強胃、減少腰部脂肪、強化腎臟、肝、膽、脾。腰背強化
12	2020-11-18 晚上07:30~09:30		橋式、蜘蛛式：活化脊椎神經、運動尾底骨。調整骨盆、強化大小腿肌肉
13	2020-11-25 晚上07:30~09:30		鴿式：參展大腿內部筋膜，強化腎經，保養骨盆腔內部臟器
14	2020-12-02 晚上07:30~09:30		金字塔、勇士式：強化大小腿肌力和背部肌肉有彈性、解除背部僵硬
15	2020-12-09 晚上07:30~09:30		金字塔扭轉：安撫焦躁的情緒，增強肩、背肌肉力量，放鬆全身，讓人儘快恢復精力
16	2020-12-16 晚上07:30~09:30		髖側拉伸、腿伸展：增強消化力、腸胃功能、腹部器官、促進血液循環良好，大小腿肌肉恢復彈性
17	2020-12-23 晚上07:30~09:30		掛牆：增加上半身血液循環，強壯脊柱、內臟、預防和治療腳的疾病，使心靈平和，活躍和警覺。
18	2020-12-30 晚上07:30~09:30	成果展	配合社大成果展