

課程名稱 | 活力瑜珈進階B

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2345

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05:30-07:30 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05:30~07:30		拜日式A：暖身，延展從頭到腳的所有筋膜、肌肉，擴張胸腔與背部追問的空間。貓伸展式：消除腹部多餘脂肪，增強消化功能，消除月經經攣，治療白帶和月經失調
2	2020-09-09 晚上05:30~07:30		拜日式B
3	2020-09-16 晚上05:30~07:30		站立前彎：伸展背部與腿後側筋膜，放鬆下背長期受壓的緊繃、與大小腿的肌群放鬆
4	2020-09-23 晚上05:30~07:30		高位起跑：強化股四頭肌，與腹部深層肌群，強化核心力量
5	2020-09-30 晚上05:30~07:30		側三角式、側三角式扭轉：強化身體側邊肌肉群、雙手的手臂、大腿的肌力，對焦慮、平足、頸部疼痛、骨質疏鬆和坐骨神經痛有輔助治療作用
6	2020-10-07 晚上05:30~07:30		開腿前彎式：改善血液循環，以及活化腦部細胞都
7	2020-10-14 晚上05:30~07:30		反手前彎式：改善消化系統、擴張胸腔、放鬆肩頸，強化平衡
8	2020-10-21 晚上05:30~07:30		手抓腳單腿站立式：強化與伸展下半身。改善平衡力和專注力。能緩解骨質疏鬆症的症狀
9	2020-10-28	公民素養周	

	晚上05:30~07:30		
10	2020-11-04 晚上05:30~07:30		單腿蓮花站姿前彎式：強化腿部肌群與足部力量，放鬆下背與開展髖關節
11	2020-11-11 晚上05:30~07:30		椅子式：腿後腓肌群的延展和臀部的緊實。蛇式：對所有的神經叢（脈叢結），尤其是下層的神經叢的腺體有顯著的幫助。強化脊椎及其神經，並將能量導向上層的神經叢。強化甲狀腺
12	2020-11-18 晚上05:30~07:30		側腿拉伸：延展腿部筋膜，側身淋巴，幫助血液循環，排除代謝廢物
13	2020-11-25 晚上05:30~07:30		貓拱背，貓流動：活化脊椎，柔軟背部與胸部空間
14	2020-12-02 晚上05:30~07:30		坐姿前彎式：靜心、專注、減輕頭痛與焦慮，作用到骨盆、肚腹有助減肥、舒緩生理期或停經後的不舒服
15	2020-12-09 晚上05:30~07:30		天鵝式山式（下犬式）：打開肩膀、伸展胸腔、強化手臂、肺臟與支氣管。活絡肩胛骨附近的筋骨、神經
16	2020-12-16 晚上05:30~07:30		倒轉滾 1、 2、 3： 放鬆肩頸， 活化肩頸頭部血液循環
17	2020-12-23 晚上05:30~07:30		手碰腳式：以站立的姿勢較溫和的刺激中下層神經叢。加強脊椎、前後左右的伸展。增強氣血循環, 充沛活力, 改善貧血的現象
18	2020-12-30 晚上05:30~07:30	成果展	