課程名稱 | 活力瑜珈進階A

課程屬性	健康與生活	課程編號	110寒-2456

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 | 每週一晚上05:30-07:30 第一次上課日期 2021年01月04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

使用教材| 瑜珈墊

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	2021-01-04 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，擴張胸腔與背部追間的空間。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	2021-01-11 晚上05:30～07:30	拜日式B	暖身，延展從頭到腳的所有筋膜、肌肉，擴張胸腔與背部追間的空間。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。
3	2021-01-18 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	2021-01-25 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。