課程名稱 能量三瑜珈A

課程屬性 健康與生活　　課程編號 110寒-2457

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 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 上午09:30～11:30	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	2021-01-11 上午09:30～11:30	貓	調整脊椎柔軟度，建立生命能量流動的暢通管道。
3	2021-01-18 上午09:30～11:30	貓拱背，貓流動	增強脊椎彈性、強化心肺及內臟功能。
4	2021-01-25 上午09:30～11:30	板式	建立腹部核心力量，讓脊椎被強力的保護與支持著。