課程名稱能量三瑜珈B

課程屬性 健康與生活

課程編號 | 110寒-2467

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 2021年01月06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 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	2021-01-06 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	2021-01-13 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	2021-01-20 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	2021-01-27 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。