

課程名稱 | 活力瑜珈B

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110寒-2480

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 | 每週五晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2021年01月08日（星期五）

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	2021-01-08 晚上07:30~09:30	眼鏡蛇船	展開心，強化背部肌肉，使胸腔恢復柔軟與彈性。
2	2021-01-15 晚上07:30~09:30	三角旋轉三角	消除腿部及臀部的僵硬。強化大小腿肌肉及腿筋及擴胸。
3	2021-01-22 晚上07:30~09:30	旋轉側角	促進腹部脊椎血液循環，幫助消化，排除腸內廢物。
4	2021-01-29 晚上07:30~09:30	英雄1.2	舒緩肩膀僵硬，強健膝蓋及腳踝。使腿、背肌肉彈性。