## 課程名稱活力瑜珈進階B

課程屬性 健康與生活

課程編號 | 110春-2570

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 2021年03月10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

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	2021-03-10 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,消除月經經攀,治療白帶和月經失調。
2	2021-03-17 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,消除月經經攀,治療白帶和月經失調。
3	2021-03-24 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	2021-03-31 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。
5	2021-04-07 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	2021-04-14 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	2021-04-21 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	2021-04-28 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	2021-05-05 晚上05:30~07:30	公民素養周	公民素養周

10	2021-05-12		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
	晚上05:30~07:30		開展寬關節。
11	2021-05-19		椅子式:腿後腱肌群的延展和臀部的緊實。蛇式:對所有的神
	晚上05:30~07:30		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	2021-05-26		側腿拉伸:延展腿部筋膜,側身淋巴,幫助血液循環,排除代
	晚上05:30~07:30		謝廢物。
13	2021-06-02		貓拱背,貓流動:活化脊椎,柔軟背部與胸部空間。
	晚上05:30~07:30		
14	2021-06-09		坐姿前彎式:靜心、專注、減輕頭痛與焦慮,作用到骨盆、肚
	晚上05:30~07:30		腹有助減肥、舒緩生理期或停經後的不舒服。
15	2021-06-16		天鵝式山式 (下犬式):打開肩膀、伸展胸腔、強化手臂、肺
	晚上05:30~07:30		臟與支氣管。活絡肩胛骨附近的筋骨、神經。
16	2021-06-23		倒轉滾1、2、3:放鬆肩頸,活化肩頸頭部血液循環。
	晚上05:30~07:30		
17	2021-06-30		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
	晚上05:30~07:30		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	2021-07-07	分享與呈現	分享與呈現
	晚上05:30~07:30		