

課程名稱 | 活力瑜珈B

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 110秋-2664

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10月01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

招生人數 | 20 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 | 2021-10-01 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 | 2021-10-08 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 | 2021-10-15 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 | 2021-10-22 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。 |
| 5 | 2021-10-29 晚上07:30~09:30 | | 仰臥腿拉伸:使腿部肌肉延展有彈性、更平衡強穩定。 |
| 6 | 2021-11-05 晚上07:30~09:30 | | 展胸、展腿:髖關節和脊椎有彈性，矯正肩膀下垂。腿筋外展肌完全伸展 |
| 7 | 2021-11-12 晚上07:30~09:30 | | 門門式、椅子:伸展骨盆、腹部肌肉、器官保持良好狀態，擴張胸部，腳踝強壯 |
| 8 | 2021-11-19 晚上07:30~09:30 | | 站立前彎1、2:活化肝脾臟，強化腹部器官，改善脹氣、胃部疾患。 |
| 9 | 2021-11-26 晚上07:30~09:30 | | 公民素養周 |

| | | | |
|----|-----------------------------|--|---|
| 10 | 2021-12-03 晚上07:30~09:30 | | 直立半蓮、船：駐擴胸、增強腹器官收縮，助排除毒素。消除腰部脂肪、強化腎功能 |
| 11 | 2021-12-10 晚上07:30~09:30 | | 牆椅：強化臀部肌肉，擁有美麗翹臀與強化的大腿前側肌群，保健膝關節。 |
| 12 | 2021-12-17 晚上07:30~09:30 | | 仗式、蝴蝶：消除腰部脂肪，強化腎臟功能，骨盆、腹部、腎臟、前列腺、膀胱保健 |
| 13 | 2021-12-24 晚上07:30~09:30 | | 坐姿前彎1、2：強化肝脾臟、幫助消化增加活力 |
| 14 | 2021-12-31 晚上07:30~09:30 | | 單腳前彎1、2、3：強化內臟、助消化、刺激腎臟活力。膝蓋腳踝靈活 |
| 15 | 2022-01-07 晚上07:30~09:30 | | 半蝗蟲：背部肌群的建立，強化脊椎附近肌肉，支持脊柱的伸展與強化，擴展胸腔腹腔空間。 |
| 16 | 2022-01-14 晚上07:30~09:30 | | 開腿前彎：放鬆髖關節、釋放下腹部囤積的負能量與毒素。 |
| 17 | 2022-01-21 晚上07:30~09:30 | | 犁鋤式：放鬆肩頸壓力，活化腦部養分。 |
| 18 | 2022-01-28 晚上07:30~09:30 | | 分享與呈現 |