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秋-2724

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09月29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 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 | 2021-09-29 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 | 2021-10-06 晚上05:30~07:30 | 拜日式B | |
| 3 | 2021-10-13 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 | 2021-10-20 晚上05:30~07:30 | 高位起跑 | 強化股四頭肌,與腹部深層肌群,強化核心力量。 |
| 5 | 2021-10-27 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 | 2021-11-03 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 | 2021-11-10 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 | 2021-11-17 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 | 2021-11-24 晚上05:30~07:30 | 公民素養周 | 公民素養周 |

| 10 | 2021-12-01 | 單腿蓮花站姿前 | 強化腿部肌群與足部力量,放鬆下背與開展髖關節。 |
|----|-----------------------------|-----------------|-----------------------------|
| | 晚上05:30~07:30 | 彎式 | |
| 11 | 2021-12-08 | 椅子式 | 腿後腱肌群的延展和臀部的緊實。蛇式:對所有的神經叢(脈 |
| 11 | 晚上05:30~07:30 | 19 1 20 | 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、副甲狀 |
| 12 | 2021-12-15 | 側腿拉伸 | 延展腿部筋膜,側身淋巴,幫助血液循環,排除代謝廢物 |
| | 晚上05:30~07:30 | | |
| 10 | 2021 12 22 | and the desired | 2 11 16 20 10 10 10 10 |
| 13 | 2021-12-22 晚上05:30~07:30 | 貓拱背,貓流動 | 活化脊椎,柔軟背部與胸部空間。 |
| | %工03.30~07.30 | | |
| 14 | 2021-12-29 | 坐姿前彎式 | 静心、專注、減輕頭痛與焦慮,作用到骨盆、肚腹有助減肥、 |
| | 晚上05:30~07:30 | | 舒緩生理期或停經後的不舒服。 |
| | | | |
| 15 | 2022-01-05 | 天鵝式山式(下 | 打開肩膀、伸展胸腔、強化手臂、肺臟與支氣管。活絡肩胛骨 |
| | 晚上05:30~07:30 | 大式) | 附近的筋骨、神經。 |
| 16 | 2022-01-12 | 倒轉滾1、2、3 | 放鬆肩頸,活化肩頸頭部血液循環。 |
| 10 | 晚上05:30~07:30 | 判特級1・2・3 | 放松 肉块,石门内块块叶业枚相依。 |
| | | | |
| 17 | 2022-01-19 | 手碰腳式 | 以站立的姿勢較溫和的刺激中下層神經叢。加強脊椎、前後左 |
| | 晚上05:30~07:30 | | 右的伸展。增強氣血循環,充沛活力,改善貧血的現象。 |
| | | | |
| 18 | 2022-01-26 | 成果展 | 成果展 |
| | 晚上05:30~07:30 | | |
| | | | |