

課程名稱 | **保健正位瑜珈入門**

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 111春-2819

授課老師 | 林佳君

最高學歷/ 文化大學舞蹈系畢業、僑委會外派文化教師

相關學經歷/ 亞歷山大俱樂部舞蹈老師

桃園舞蹈團舞蹈老師

普利斯堡幼稚園專任舞蹈老師及兼任美語老師

僑委會外派文化教師

紙風車兒藝大隊藝術教師

海韻舞蹈藝術中心編舞老師

舞鈴表演藝術中心舞蹈老師

台北市救國團舞蹈老師

因長期運動傷害而與瑜珈結緣，練習瑜珈十年，目前正進一步培訓國際瑜珈師

上課時間 | 每週二晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2022年03月08日（星期二）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

現今許多人為了健康 紓壓 或輕盈體態而練習瑜伽，卻忘了需瞭解身體的使用狀態才能練對瑜伽。否則是在荼毒自己。保健正位瑜伽是以身體為主角體位法為配角，幫助你達到瞭解身體 保養關節活化筋骨 增強肌力的功效。透過深層放鬆打開身心的覺知。適合對瑜伽有興趣卻怕筋骨不夠柔軟或已經有因運動傷害 勞動 日常生活姿勢不良造成身體不適的人，透過放鬆 伸展 連結定位再強化的過程，安全自在覺知的練習瑜伽。讓瑜伽帶給你擁有幸福健康的身心靈

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	2022-03-08 晚上07:30~09:30		愉快相見歡認識新舊學員複習
2	2022-03-15 晚上07:30~09:30		如何做對山式，了解自己的身體分組討論
3	2022-03-22 晚上07:30~09:30		山式、樹式、手腳伸展式、山角式分組討論
4	2022-03-29 晚上07:30~09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
5	2022-04-05		如何做對平板式 下犬式分組討論

	晚上07:30~09:30		
6	2022-04-12 晚上07:30~09:30		英雄2 側三角式 蝴蝶式 坐姿杖式 分組討論
7	2022-04-19 晚上07:30~09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
8	2022-04-26 晚上07:30~09:30		側邊深度伸展式、英雄1分組討論
9	2022-05-03 晚上07:30~09:30	公民素養周	公民素養周
10	2022-05-10 晚上07:30~09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1 分組討論
11	2022-05-17 晚上07:30~09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連2分組討論
12	2022-05-24 晚上07:30~09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2分組討論
13	2022-05-31 晚上07:30~09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+坐姿組合分組討論
14	2022-06-07 晚上07:30~09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+坐姿組合分組討論
15	2022-06-14 晚上07:30~09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+坐姿組合分組討論
16	2022-06-21 晚上07:30~09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+總複習分組討論
17	2022-06-28 晚上07:30~09:30		階段練習成果與學習心得分享
18	2022-07-05 晚上07:30~09:30	成果展	成果展