課程名稱 活力瑜珈B

課程屬性 健康與生活　　課程編號 111春-2849

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 2022年03月11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	2022-03-11 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	2022-03-18 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	2022-03-25 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	2022-04-01 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	2022-04-08 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	2022-04-15 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	2022-04-22 晚上07:30～09:30		門閂式、椅子：伸展骨盆、腹部肌肉、器官保持良好狀態，擴張胸部，腳踝強狀
8	2022-04-29 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	2022-05-06 晚上07:30～09:30		公民素養周

10	2022-05-13 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	2022-05-20 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	2022-05-27 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	2022-06-03 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	2022-06-10 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	2022-06-17 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	2022-06-24 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	2022-07-01 晚上07:30～09:30		犁鋤式：放鬆肩頸壓力，活化腦部養分。
18	2022-07-08 晚上07:30～09:30		分享與呈現