課程名稱 | 活力瑜珈進階B

| 課程屬性 | 健康與生活 | 課程編號 | 111秋-2936 |
|---|---|---|---|

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06:00-08:00 第一次上課日期 2022年08月24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 | 2022-08-24<br>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，消除月經經攣，治療白帶和月經失調。 |
| 2 | 2022-08-31<br>晚上05:30～07:30 | 拜日式B | |
| 3 | 2022-09-07<br>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 | 2022-09-14<br>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 | 2022-09-21<br>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 | 2022-09-28<br>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 | 2022-10-05<br>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 | 2022-10-12<br>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 | 2022-10-19<br>晚上05:30～07:30 | | 公民素養周 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 | 2022-10-26<br>晚上05:30～07:30 | 單腿蓮花站姿前彎式 | 強化腿部肌群與足部力量，放鬆下背與開展髖關節。 |
| 11 | 2022-11-02<br>晚上05:30～07:30 | 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 | 2022-11-09<br>晚上05:30～07:30 | 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 |
| 13 | 2022-11-16<br>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。 |
| 14 | 2022-11-23<br>晚上05:30～07:30 | 坐姿前彎式 | 靜心、專注、減輕頭痛與焦慮，作用到骨盆、肚腹有助減肥、舒緩生理期或停經後的不舒服。 |
| 15 | 2022-11-30<br>晚上05:30～07:30 | 天鵝式山式（下犬式） | 打開肩膀、伸展胸腔、強化手臂、肺臟與支氣管。活絡肩胛骨附近的筋骨、神經。 |
| 16 | 2022-12-07<br>晚上05:30～07:30 | 倒轉滾1、2、3 | 放鬆肩頸，活化肩頸頭部血液循環。 |
| 17 | 2022-12-14<br>晚上05:30～07:30 | 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 | 2022-12-21<br>晚上05:30～07:30 | | 成果展 |