課程名稱 | 活力瑜珈進階B

課程屬性 健康與生活　　課程編號 112秋-3110

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 2023年08月23日（星期三）

課程理念



## 關於這一門課：

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 | 2023-08-23<br>晚上06:00～08:00 | | 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 | 2023-08-30<br>晚上06:00～08:00 | | 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。 |
| 3 | 2023-09-06<br>晚上06:00～08:00 | | 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 | 2023-09-13<br>晚上06:00～08:00 | | 強化股四頭肌，與腹部深層肌群，強化核心力量。 |
| 5 | 2023-09-20<br>晚上06:00～08:00 | | 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 | 2023-09-27<br>晚上06:00～08:00 | | 改善血液循環，以及活化腦部細胞都。 |
| 7 | 2023-10-04<br>晚上06:00～08:00 | | 改善消化系統、擴張胸腔、放鬆肩頸，強化平衡 |
| 8 | 2023-10-11<br>晚上06:00～08:00 | | 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 | 2023-10-18<br>晚上06:00～08:00 | | 公民素養周 |
| 10 | 2023-10-25<br>晚上06:00～08:00 | | 強化腿部肌群與足部力量，放鬆下背與開展髖關節。 |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11 | 2023-11-01<br>晚上06:00～08:00 | | 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、副甲狀腺、胸腺、性腺。 |
| 12 | 2023-11-08<br>晚上06:00～08:00 | | 延展腿部筋膜，側身淋巴，幫助血液循環，排除代謝廢物 |
| 13 | 2023-11-15<br>晚上06:00～08:00 | | 活化脊椎，柔軟背部與胸部空間。 |
| 14 | 2023-11-22<br>晚上06:00～08:00 | | 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 | 2023-11-29<br>晚上06:00～08:00 | | 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 | 2023-12-06<br>晚上06:00～08:00 | | 放鬆肩頸，活化肩頸頭部血液循環。 |
| 17 | 2023-12-13<br>晚上06:00～08:00 | | 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 | 2023-12-20<br>晚上06:00～08:00 | | 成果展 |