

# 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 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 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 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 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 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 晚上06:00~08:00		改善血液循環，以及活化腦部細胞。
7	2023-10-04 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 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 晚上06:00~08:00		公民素養周
10	2023-10-25 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 晚上06:00~08:00		腿後腓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 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 晚上06:00~08:00		活化脊椎，柔軟背部與胸部空間。
14	2023-11-22 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 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 晚上06:00~08:00		放鬆肩頸，活化肩頸頭部血液循環。
17	2023-12-13 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 晚上06:00~08:00		成果展