課程名稱活力瑜珈B

課程屬性 健康與生活

課程編號 | 112秋-3114

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 2023年08月25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	2023-08-25 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	2023-09-01 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	2023-09-08 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	2023-09-15 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	2023-09-22 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	2023-09-29 晚上07:30~09:30		展胸、展腿: 髋關節和脊椎有彈性,矯正肩膀下垂。腿筋外展 肌完全伸展
7	2023-10-06 晚上07:30~09:30		門門式、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	2023-10-13 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	2023-10-20 晚上07:30~09:30		公民素養周

10	2023-10-27	直立半蓮、船:駐擴胸、增強腹器官收縮,助排除毒素。消除
	晚上07:30~09:30	腰部脂肪、強化腎功能
11	2023-11-03	牆椅:強化臀部肌肉,擁有美麗翹臀與強化的大腿前側肌群,
	晚上07:30~09:30	保健膝關節。
12	2023-11-10	仗式、蝴蝶:消除腰部脂肪,強化腎臟功能,骨盆、腹部、腎
	晚上07:30~09:30	臟、前列腺、膀胱保健
13	2023-11-17	坐姿前彎1、2:強化肝脾臟、幫助消化增加活力
	晚上07:30~09:30	
14	2023-11-24	單腳前彎1、2、3:強化內臟、助消化、刺激腎臟活力。膝蓋腳
	晚上07:30~09:30	踝靈活
15	2023-12-01	半蝗蟲:背部肌群的建立,強化脊椎附近肌肉,支持脊柱的伸
	晚上07:30~09:30	展與強化,擴展胸腔腹腔空間。
16	2023-12-08	開腿前彎:放鬆髖關節、釋放下腹部囤積的負能量與毒素。
	晚上07:30~09:30	
17	2023-12-15	犁鋤式:放鬆肩頸壓力,活化腦部養分。
	晚上07:30~09:30	
18	2023-12-22	分享與呈現
	晚上07:30~09:30	
		I