課程名稱 | 活力瑜珈進階B

課程屬性 健康與生活　　課程編號 113春-3179

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 2024年03月06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	2024-03-06 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	2024-03-13 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	2024-03-20 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	2024-03-27 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	2024-04-03 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	2024-04-10 晚上06:00～08:00		改善血液循環，以及活化腦部細胞都。
7	2024-04-17 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	2024-04-24 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	2024-05-01 晚上06:00～08:00		公民素養周
10	2024-05-08 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	2024-05-15 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	2024-05-22 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	2024-05-29 晚上06:00～08:00		活化脊椎，柔軟背部與胸部空間。
14	2024-06-05 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	2024-06-12 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	2024-06-19 晚上06:00～08:00		放鬆肩頸，活化肩頸頭部血液循環。
17	2024-06-26 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	2024-07-03 晚上06:00～08:00		成果展