課程名稱 正位&瑜珈輪入門

課程屬性 健康與生活　　課程編號 113秋-3237

授課老師 林佳君

最高學歷/ 文化大學舞蹈系畢業、僑委會外派文化教師

相關學經歷/ 亞歷山大俱樂部舞蹈老師
桃園舞蹈團舞蹈老師
普利斯堡幼稚園專任舞蹈老師及兼任美語老師
僑委會外派文化教師
紙風車兒藝大隊藝術教師
海韻舞蹈藝術中心編舞老師
舞鈴表演藝術中心舞蹈老師
台北市救國團舞蹈老師
因長期運動傷害而與瑜珈結緣，練習瑜珈十年，目前正進一步培訓國際瑜珈師

現職/ 嘉義縣興中國小舞蹈班舞蹈老師 胡美江舞蹈中心舞蹈老師
童臻舞蹈藝術中心舞蹈及瑜珈老師 大林雅智音樂舞蹈中心舞蹈燒
嘉義縣東榮國小舞蹈老師 南華博愛社區大學舞蹈老師
紙風車兒藝大隊藝術教師

上課時間 每週二晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2024年08月27日（星期二）

課程理念

關於這一門課：

1. 課程目標與理念

正位瑜伽是以身體為主角,體位法為配角幫助我們瞭解身體肌肉關節的　　關係與狀態,活化筋骨增強肌力 .透過深層放鬆打開身心的覺知,適合對瑜伽有興趣卻怕筋骨不夠柔軟,日常生活姿勢不良造成身體不適的所有人.透過放鬆、伸展、連結、定位再強化的過程,安全自在覺知的練習.
瑜伽輪幫助脊椎安全的反向/後彎伸展,由淺入深慢慢調整側彎及過於僵硬的脊椎,幫助讓脊椎活化增加彈性舒緩腰背痠痛.
瑜伽覺察身心疏通情緒與壓力讓愛流動能量平衡,期待透過瑜伽來探索認識未知的自我,讓我們擁有幸福健康的身心靈 Namaste.

招生人數| 15 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	2024-08-27 晚上07:30～09:30		愉快相見歡 認識新舊學員 複習
2	2024-09-03 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論

3	2024-09-10 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
4	2024-09-17 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
5	2024-09-24 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
6	2024-10-01 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
7	2024-10-08 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
8	2024-10-15 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
9	2024-10-22 晚上07:30～09:30		公民素養周
10	2024-10-29 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+wheel yoga分組討論
11	2024-11-05 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連2+wheel yoga分組討論
12	2024-11-12 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2wheel yoga分組討論
13	2024-11-19 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+wheel yoga坐姿組合分組討論
14	2024-11-26 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+wheel yoga坐姿組合分組討論
15	2024-12-03 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+wheel yoga坐姿組合分組討論
16	2024-12-10 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+wheel yoga總複習分組討論
17	2024-12-17 晚上07:30～09:30		階段練習成果與學習心得分享
18	2024-12-24 晚上07:30～09:30		分享與呈現