

# 課程名稱 | 活力瑜珈B

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 114秋-3497

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 2025年09月05日（星期五）

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 課程目標與理念

提升身體柔軟度與核心穩定度增強活力、改善體態與循環釋放壓力，培養身心平衡與專注力  
藉由瑜珈和自己的身體對話，向內覺察、深層放鬆、能量提升、靈活自在

招生人數 | 25 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  | 2025-09-05<br>晚上07:30~09:30 |      | 活力覺醒 - 呼吸與身體的連結   |
| 2  | 2025-09-12<br>晚上07:30~09:30 |      | 核心穩定與力量建立         |
| 3  | 2025-09-19<br>晚上07:30~09:30 |      | 下半身活力 - 提升穩定性與平衡感 |
| 4  | 2025-09-26<br>晚上07:30~09:30 |      | 上半身開展 - 擴展胸腔與肩背舒展 |
| 5  | 2025-10-03<br>晚上07:30~09:30 |      | 流動瑜珈 - 體驗身心協調的流動感 |
| 6  | 2025-10-10<br>晚上07:30~09:30 |      | 強化背部與脊椎健康         |
| 7  | 2025-10-17<br>晚上07:30~09:30 |      | 穩定核心，增強耐力         |
| 8  | 2025-10-24<br>晚上07:30~09:30 |      | 釋放壓力 - 放鬆身體與心靈    |
| 9  | 2025-10-31<br>晚上07:30~09:30 |      | 公民素養周             |

|    |                             |  |            |
|----|-----------------------------|--|------------|
|    |                             |  |            |
| 10 | 2025-11-07<br>晚上07:30~09:30 |  | 力量與柔軟並存的練習 |
| 11 | 2025-11-14<br>晚上07:30~09:30 |  | 手平衡的挑戰     |
| 12 | 2025-11-21<br>晚上07:30~09:30 |  | 開展胸腔與心輪能量  |
| 13 | 2025-11-28<br>晚上07:30~09:30 |  | 專注與平衡的內在探索 |
| 14 | 2025-12-05<br>晚上07:30~09:30 |  | 能量流動與淨化練習  |
| 15 | 2025-12-12<br>晚上07:30~09:30 |  | 陰陽平衡瑜伽     |
| 16 | 2025-12-19<br>晚上07:30~09:30 |  | 完整練習與個人調整  |
| 17 | 2025-12-26<br>晚上07:30~09:30 |  | 沉靜冥想與課程總結  |
| 18 | 2026-01-02<br>晚上07:30~09:30 |  | 分享與呈現      |