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

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