課程名稱 能量瑜珈

課程屬性	健康與生活	課程編號	114秋-3550

授課老師 袁欽娥（及社大講師等老師）

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 每週一下午05:30-07:30 第一次上課日期 2025年09月01日（星期一）

課程理念

關於這一門課：

1. 課程目標與理念

加強深呼吸的練習，強化核心肌群，心肺功能和全身各部位的肌力、肌耐力，提升柔軟度有彈性、身心靈淨化、健康喜樂

招生人數| 22 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