課程名稱 | 活力瑜珈A

課程屬性	健康與生活	課程編號	115春-3586

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 | 每週三上午09:30-11:30 第一次上課日期 2026年03月11日（星期三）

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 | 27 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	2026-03-11 上午09:30～11:30		活力覺醒 - 呼吸與身體的連結
2	2026-03-18 上午09:30～11:30		核心穩定與力量建立
3	2026-03-25 上午09:30～11:30		下半身活力 - 提升穩定性與平衡感
4	2026-04-01 上午09:30～11:30		上半身開展 - 擴展胸腔與肩背舒展
5	2026-04-08 上午09:30～11:30		流動瑜伽 - 體驗身心協調的流動感
6	2026-04-15 上午09:30～11:30		強化背部與脊椎健康
7	2026-04-22 上午09:30～11:30		穩定核心，增強耐力
8	2026-04-29 上午09:30～11:30		釋放壓力 - 放鬆身體與心靈
9	2026-05-06 上午09:30～11:30		公民素養周

10	2026-05-13 上午09:30～11:30		力量與柔軟並存的練習
11	2026-05-20 上午09:30～11:30		手平衡的挑戰
12	2026-05-27 上午09:30～11:30		開展胸腔與心輪能量
13	2026-06-03 上午09:30～11:30		專注與平衡的內在探索
14	2026-06-10 上午09:30～11:30		能量流動與淨化練習
15	2026-06-17 上午09:30～11:30		陰陽平衡瑜伽
16	2026-06-24 上午09:30～11:30		完整練習與個人調整
17	2026-07-01 上午09:30～11:30		沉靜冥想與課程總結
18	2026-07-08 上午09:30～11:30		成果分享周