課程名稱 | 活力瑜珈進階

課程屬性	健康與生活	課程編號	115春-3587

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 每週三晚上06:00-08:00 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

Ashtanga瑜珈適合基礎至進階的學員學習，強調動作連貫、呼吸控制與專注力的培養。
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| 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
1	2026-03-11 晚上06:00～08:00		自然完全、勝利、勝光呼吸、火焰清潔、腹肌核心有力、增強腹腔腸胃功能
2	2026-03-18 晚上06:00～08:00		拜日式A:手、腳、肩、腹、背、肌力強化，闊張胸腔，改善駝背
3	2026-03-25 晚上06:00～08:00		拜日式B:快速暖身，使全身及核心整體有力、擴胸強心肺、脊柱靈活
4	2026-04-01 晚上06:00～08:00		站立前彎:伸展背部與腿後筋膜，放鬆下背受壓的緊繃與大小腿的肌群放鬆
5	2026-04-08 晚上06:00～08:00		三角、反轉三角:大小腿、腳掌強健，使下半身穩定有力，並且放鬆肩頸
6	2026-04-15 晚上06:00～08:00		側戰、旋轉:強身體側邊肌群、手臂、大腿、骨盆肌力，促進身體內部血循良好
7	2026-04-22 晚上06:00～08:00		展胸、展腿:矯正肩膀下垂、髖關節和脊有彈性，腿筋外展肌完全伸展
8	2026-04-29 晚上06:00～08:00		椅子式: 腿後腱肌群的延展和臀部的緊實，尤其是下層的神經叢的腺體有顯著的幫助。
9	2026-05-06 晚上06:00～08:00		公民素養周

10	2026-05-13 晚上06:00～08:00		手抓腳單腿站立式: 強化與伸展下半身。改善平衡力和專注力。能緩解骨質疏鬆症的症狀。
11	2026-05-20 晚上06:00～08:00		側腿拉伸:強化下半身伸展，改善平衡和專注力，緩解骨質疏鬆的症狀
12	2026-05-27 晚上06:00～08:00		手碰腳式: 以站立的姿勢較溫和的刺激中下層神經叢。加強脊椎、前後左右的伸 展。增強氣血循環,充沛活力，改善貧血的現象。
13	2026-06-03 晚上06:00～08:00		上、下犬式: 打開肩膀、伸展胸腔、強化手臂、肺臟與支氣管。活絡肩胛骨附近的筋骨、神經。
14	2026-06-10 晚上06:00～08:00		坐姿前彎式: 靜心、專注、減輕頭痛與焦慮，作用到骨盆、肚腹有助減肥、舒緩生理期或停經後的不舒服。
15	2026-06-17 晚上06:00～08:00		單腿蓮花站姿前彎式: 強化腿部肌群與足部力量，放鬆下背與開展髖關節。
16	2026-06-24 晚上06:00～08:00		反棒式: 改善消化系統、擴張胸腔、放鬆肩頸，強化平衡。
17	2026-07-01 晚上06:00～08:00		開腿前彎式: 改善血液循環，以及活化腦部細胞都。
18	2026-07-08 晚上06:00～08:00		成果分享周