

課程名稱 | 健康瑜珈-大成早班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1112-1112H21

授課老師 | 王蕙莉

最高學歷/ 嘉南藥專 (現嘉南科技大學)保健藥學科

相關學經歷/ 龍盛社區、台南科技大學、華平運動俱樂部、救國團、德光女中、大灣國小、地中海運動俱樂部瑜珈老師

現職/ 台南社區大學瑜珈老師

上課時間 | 每週三上午09:00-10:50 第一次上課日期 2022年09月07日 (星期三)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

希望藉由瑜珈這門課程能探索與身體連結所有的可能發展，再藉由靜心冥想帶領學員進入內心真正的喜悅、和平及愛的感受。

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣者均可。

需自備瑜珈墊、飲用水、毛巾。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

實際的矯正肢體動作(依每個人的能力做不同程度的動作)

學生可以依不同的問題獲得解決方法。

4. 如何取得學分？(評量方式)

依每個人的動作進展程度，呼吸的配合及學習態度。

5. 備註&推薦書目

【報名人數須知】

本班共收26人

本課程於111/7/2(日)11:00起開放線上報名(線上轉帳繳費)

若報名其他課程者，7/2(日)早上9:00開放線上報名。

若線上報名額滿，可自行利用網路登記後補。

若課程還有名額，111/7/4(一)早上9:00起，開放後甲校區現場報名繳費。(網路報名仍同步進行)

額滿後，依照先後順序登記後補。(建議登記前6位後補者，第一堂課要出席)

招生人數 | 32 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 1 學分 1000 元 (9 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	2022-09-07 上午09:00~10:50	好好呼吸	介紹腹部呼吸，完全呼吸
2	2022-09-14 上午09:00~10:50	第一階段軟身	舒展全身的關節及肌肉
3	2022-09-21 上午09:00~10:50	第一階段拜日式	藉由連續的動作穩定神經各系統
4	2022-09-28 上午09:00~10:50	瑜伽身印	婦女症
5	2022-10-05 上午09:00~10:50	脊柱扭轉式	讓血液傳達到脊背肌肉及神經
6	2022-10-12 上午09:00~10:50	船式	強化肝膽脾腸的刺激，活化腹部循環
7	2022-10-19 上午09:00~10:50	輪式	更年期障礙
8	2022-10-26 上午09:00~10:50	獅子式	咽嚥的強化
9	2022-11-02 上午09:00~10:50	大拜式	安定心神