

課程名稱 | 英語瑜珈初階工作坊 / 第一階

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 952-1059

授課老師 | Anna Wu

最高學歷 / 東吳大學英語系畢 / T.Training courses in Bell, U.K.

現職 / 文藻外語學院 推廣部英文講師

上課時間 | 每週六整天 第一次上課日期 2006年09月30日 (星期六)

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

瑜珈不一定是把腳放在頭上的柔軟度訓練，瑜珈可以是一種往內走的途徑。瑜珈的內在旅程走得有多深，要看看妳願意包容自己和溶解自己的指數有多高！

2. 修此門課需具備什麼條件？

Yoga並不是折彎你的身體，把腳扭彎繞過頭部三圈的運動！請帶著輕鬆的心情，準備好把頭腦放下，跟我一起呼吸囉！歡迎英文=零程度，瑜珈=零程度的你，而有程度的你，就放下你往常對這兩者的認知吧！
Yarn的帶領會是簡單而重新的體驗

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

初階一的課程在放鬆身心和調息上，講師將以中英雙語步驟帶領活動進行，英文的使用以理解為主，英文是協助練習，協助進入，而不是增加課程難度的素材。初階二在伸展與平衡下工夫，再探索瑜珈肢體展現與英文閱讀本結合的可能性。這樣的初階課程不在於極限的訓練，而是為了打開往自己心內窺看的可能，給自己一點(me time)。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率30%，參與率60%，創造開放意願60%

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 | 0 學分 300 元（1 週課程/一次上課 8 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	1999-11-28 整天		初階一：放鬆調息，收心操！ 伸展 / 調息 / 平衡 英語聽說全肢體反應 英文韻文朗詩