

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1122-1122H38

授課老師 | 葛凱欣

最高學歷/ 行銷管理 碩士 University of Bradford, UK

相關學經歷/ 無憂瑜珈Puri Yoga/負責人

日本鹿兒島Shanti-Peace Yoga Studio/瑜珈老師

日本沖繩YogaWing Yoga Studio/瑜珈老師

美強生優生媽媽教室/孕婦瑜珈講師

可貝可媽媽教室/孕婦瑜珈講師

集思竹科會議中心/瑜珈老師

工業技術研究院/瑜珈老師

新竹家扶中心/瑜珈老師

世界展望會/瑜珈老師

羅技電子Logitech/中醫瑜珈社老師

台積電/瑜珈老師

證照：

Yoga Alliance美國瑜珈聯盟RYT500HR

希瓦難陀瑜珈500HR師資, 2018法國

希瓦難陀瑜珈200HR師資, 2013年泰國

Michelle Chu正念陰瑜珈80HR師資, Space Yoga 台北

昆達里尼瑜珈一級教師、昆達里尼21階冥想

美國瑜珈聯盟85HR孕婦瑜珈

艾楊格女性瑜珈18HR培訓認證

國際頌鉢音療學院(IASH)一階音療師/NepalSounds頌鉢/上海柴欣水晶鉢

泰式古傳子宮正位按摩60HR, 清邁

現職/ 無憂瑜珈負責人

上課時間 | 每週四上午09:00-10:50 第一次上課日期 2023年11月02日 (星期四)

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

1. 改善憂鬱與情緒，產生快樂荷爾蒙、改善睡眠品質
2. 增肌減脂、減輕慢性疼痛、提高靈活度與體力
3. 增加人際互動
- 4.

更了解自己、心靈平靜

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣皆可參加, 瑜珈初學者也適合

需自備水、毛巾、瑜珈墊、長毛巾(長度大於肩寬), 請穿著舒適的運動服

3. 上課的方式是怎麼進行的? 學生可以有什麼收穫? □

調頻唱誦→ 暖身→ 功法(Kriya)→ 大休息 →冥想→ 祝福之歌→ 調頻唱誦, 每週會有不同的功法與冥想, 皆為千年流傳下來的公譜。

一堂標準的瑜珈課最後會以大休息做結束, 大休息只要平躺約10分鐘, 就能達到平日休息2-3小時的功效, 迅速恢復體力, 啟動副交感神經, 還可降低血壓, 舒緩壓力、緊繃、頭痛、焦慮。

4. 如何取得學分? (評量方式)

1. 課程出席率
2. 上課參與度

5. 備註&推薦書目

【周四早上選課建議】

11/2(四)~12/28(四)「昆達里尼瑜珈」/一學分9週/葛凱欣老師
課程開課前, 可以先選修

- 1 9/7(四)~10/12(四)「身體日誌」/一學分6週/董桂汝老師
- 2 9/7(四)~10/12(四)「自我關照正念抒壓」/一學分6週/黃滌瑩(飛天)老師

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| 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	2023-11-02 上午09:00~10:50	保持身體的美麗	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya): 保持身體的美麗 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
2	2023-11-09 上午09:00~10:50	激發你的新陳代謝	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya): 激發你的新陳代謝 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
3	2023-11-16 上午09:00~10:50	更新和修整腎臟	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya): 更新和修整腎臟 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
4	2023-11-23 上午09:00~10:50	肝臟和腎臟排毒	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya): 肝臟和腎臟排毒 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
5	2023-11-30 上午09:00~10:50	嶄新的肝臟	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya): 嶄新的肝臟 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
6	2023-12-07 上午09:00~10:50	保持良好情緒	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya): 保持良好情緒 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
7	2023-12-14 上午09:00~10:50	激發免疫系統	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya): 激發免疫系統 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
8	2023-12-21 上午09:00~10:50	健康和心的敞開	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya): 健康和心的敞開 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦

9	2023-12-28 上午09:00~10:50	排除對未來的恐懼	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：排除對未來的恐懼 -大休息- 冥想-祝福之歌-調頻唱誦
---	-----------------------------	----------	--