

課程屬性 生命與健康

課程編號 1131-1131H33

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 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2024年03月06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

- 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、瑜珈墊、兩塊瑜珈磚、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

#### 【113-1學期 | 113春季 停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

4/4(四)~4/7(日)清明連假

5/1(三)勞動節

6/8(六)~6/10(一)端午連假

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

※【課程將因應疫情做調整，如遇警戒狀態無法實體授課，則改由線上授課】

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	2024-03-06 晚上07:00~08:50	同步大腦與五大元素	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：同步大腦與五大元素 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
2	2024-03-13 晚上07:00~08:50	平衡你的心意	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：平衡你的心意 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
3	2024-03-20 晚上07:00~08:50	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
4	2024-03-27 晚上07:00~08:50	第六脈輪和直覺	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：第六脈輪和直覺 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
5	2024-04-03 晚上07:00~08:50	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
6	2024-04-10 晚上07:00~08:50	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	2024-04-17 晚上07:00~08:50	頂輪	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：頂輪 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
8	2024-04-24	摯達無限的基礎	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：摯達無限的基礎 -大休息-冥想-

	晚上07:00~08:50		祝福之歌-調頻唱誦
9	2024-05-08 晚上07:00~08:50	強化你的電磁場	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：強化你的電磁場 -大休息-冥想- 祝福之歌-調頻唱誦