

課程名稱 | 飛天禪舞(大成校區)

10:00

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1111-1111H29

授課老師 | 諮商心理師黃滌瑩

最高學歷/ 碩士

相關學經歷/ 諮商心理師  
麻醉護理師  
教育部中等教育 教師  
身心靈工作者  
飛天禪舞  
靈性舞蹈  
敦煌飛天舞蹈  
核心肌群教練  
飛天舞禪 · 禪舞集 團長

現職/ 諮商心理師

；台灣身心靈全人健康醫學學會講師；台積電/專屬運動教練、身心靈課程講師

上課時間 | 每週四上午10:00-11:50 第一次上課日期 2022年03月10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

回顧社區大學的理念,社區大學是定位為終身學習的教育機構,具有「社會改造」、「價值觀重建」的功能,有別於正規傳統的教育體制,提供社區民眾終身學習活動的機會,也提供了社區民眾義務教育後的繼續教育,以成人教育為主,延伸了個人的終身學習歷程,雖然也具有高等教育的功能,但同時肩負了社會發展的任務。然而,現今社會急速變遷、家庭型態多元的衝擊之下,人心與人性面臨大崩壞的考驗,唯有將菩薩的慈心悲願導入人群,才能安撫人心、端正社會風氣,重建正確.善良.慈悲.愛的信念。在此之時,唯一能將菩薩大悲大願融入舞蹈中的,非敦煌菩薩舞莫屬,希望藉由敦煌菩薩舞的傳承,使文化的根基深深的、緊緊的,紮在這塊土地上,人心清淨、社會祥和,世界美好~文化得以彰顯。

舞身心 得自在- 飛天禪舞

隨心而舞,隨處可舞,自在無拘~

禪舞是知行合一的鍛鍊,是個人可以獲得身心舒暢的通道和途徑,也是一種覺察,有益於身心健康與自我接納……

禪舞超越了宗教與信仰。不管你是什麼教派,無論你的信仰為何,只要你準備好了,你都可以學習 飛天禪舞,因為禪舞會帶給你美好的感覺,並產生源源不絕的自我療癒能量。

愛是由滋養自己、愛自己開始~

無論你是誰,禪舞皆能涵融,期待能與你共舞。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 個人特質：思想純正、心存善念、熱心助人、慈悲為懷…  
願意正心、正言、正行來成就一個屬於真善美的團體。
2. 初學者也沒關係，希望你能認真出席。
3. 因為有體能訓練及伸展操；須自備瑜珈墊。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

每一個人的內在都擁有著與生俱來的強大療癒力量。  
我們將探索各種不同的方法，協助你發掘自己所擁有的這份能力；並將它用來幫助我們的身心靈，朝向更自然的和諧狀態。  
由#靈性敦煌舞入門，結合肢體律動、感官知覺開發與靜心的系列課程～  
享受舞蹈流動帶來的身心蛻變。  
也會練習過去老師編授的#飛天禪舞 舞碼及#經絡伸展…  
讓#身心靈提升到平衡的狀態～創造我們內在的陰陽平衡、小宇宙與大宇宙的共振…  
達到一個天人合一與萬物共榮共生的境界！

※【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】

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與成果發表。

ps. 以不影響老師編排演出動線及與同學搭配默契，出席率未達七成將無法參與成果展演出。

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 | 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	2022-03-10 上午10:00~11:50	飛天禪舞	相見歡 課程介紹 疏通經絡，強健筋骨，消除酸痛，矯正體態，健美強身。 飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老
2	2022-03-17 上午10:00~11:50	飛天禪舞	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻 等基本訓練。
3	2022-03-24 上午10:00~11:50	飛天禪舞	疏通經絡，強健筋骨，消除酸痛，矯正體態，健美強身。 飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻
4	2022-03-31 上午10:00~11:50	飛天禪舞	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻 等基本訓練
5	2022-04-07 上午10:00~11:50	飛天禪舞	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻 等基本訓練
6	2022-04-14 上午10:00~11:50	飛天禪舞	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻 等基本訓練
7	2022-06-16 上午10:00~11:50	飛天禪舞	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻 等基本訓練
8	2022-06-23 上午10:00~11:50	飛天禪舞	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻 等基本訓練… 成果展加強訓練
9	2022-06-30 上午10:00~11:50	飛天禪舞！	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻

