

課程資訊

課程名稱	身心功房養生氣功	期別	112 年秋季班
日期	112/09/15-112/11/10	時間	星期五 19:00-21:00
週數	8 週	學費	\$2,400 元
教材費	-	備註	請著輕便服裝。
課程大綱	身心功房之初階六大綱領之教學。從吐納開始練習，增加氣長、調養身體。並做前測及後測，使學員的學習看到成效。		

週次	主題	內容
第一週	初階一	中盤吐納一、二段
第二週	初階二	中盤吐納、五圈大法之延氣圈
第三週	初階三	中盤吐納、五圈大法之儲氣圈
第四週	初階四	中盤吐納、五圈大法之包容圈
第五週	初階五	中盤吐納、五圈大法之千里圈
第六週	初階六	中盤吐納、五圈大法之精微圈
第七週	初階七	中盤吐納三段式、五圈大法
第八週	初階八	五圈大法、嘆氣式