

### 課程資訊

課程名稱	伸展舒活瑜珈	期別	112 年秋季班
日期	112/09/13-112/11/15	時間	星期三 19:00-21:00
週數	10 週	學費	\$3,000 元
教材費	-	備註	請自備瑜珈墊
課程大綱	以傳統瑜珈體位法配合腹式呼吸訓練肌耐力，平衡，筋骨伸展，搭配瑜珈柱按摩筋絡，放鬆緊張肌肉群，消除疲勞，恢復體力。		

週次	主題	內容
第一週	前彎後仰	強化腺體，訓練柔軟度
第二週	放鬆肌肉	利用瑜珈柱按摩肌肉
第三週	肩立式	頭下腳上的練習，讓你跳脫固有思考模式
第四週	駱駝式	強化腰腿肌耐力
第五週	弓式	強化背肌力量，促進腸子蠕動
第六週	攤屍式	深沉放鬆，消除疲勞釋放壓力恢復體力
第七週		暖身操滾筒按摩+伸展
第八週		暖身操伸展帶拉伸運動
第九週		暖身操腹部核心鍛鍊
第十週		暖身操扭轉後彎強化筋骨