

課程資訊

課程名稱	流動瑜珈	期別	112 年秋季班
日期	112/09/12-112/11/21	時間	星期二 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	<p>瑜珈，簡單！編排串連瑜珈的各種體式動作與結合淨化呼吸法，自然輕鬆地使身體的筋骨鬆開，氣血運行暢通全身；以強化身體機能，促進循環代謝與免疫力。並配合印度阿育吠陀療法，認識生命能量體質類型，以調整體質，創造平衡的生命能量，以達到預防慢性病，延年益壽，身心靈完善健康！</p> <p>※參加對象：適合所有程度，有無瑜珈經驗、男女老少皆宜。</p>		

週次	主題	內容
第一週	認識瑜珈	練習瑜珈注意事項、暖身、及練習瑜珈益處
第二週	瑜珈體位法/地板動作系列	脊椎舒張動作/體位法對人體影響和效用
第三週	瑜珈呼吸法/胸式呼吸	拜日式/腹式呼吸
第四週	彈力伸展帶/舒展全身筋骨	阿育吠陀療三大生命能量(風能)
第五週	瑜珈體位法/強化核心肌群	塑造丹田、腹部緊實、提升消化排泄力
第六週	瑜珈呼吸法/腹式呼吸	阿育吠陀療法三大生命能量(火能)
第七週	瑜珈體位法/扭轉系列	塑身、按摩內臟，預防腰背痠痛/
第八週	瑜珈體位法/平衡系列	提高專注力與生命力/阿育吠陀療法三大生命能量(水能)
第九週	瑜珈呼吸法/左鼻孔呼吸	提升生命能量與排毒/背部肌力訓練
第十週	彈力伸展帶/舒展全身筋骨	增強新陳代謝和免疫力/調節(風型)體質通用準則