**臺南市學甲國小111年度社區多功能學習中心課程綱要**

|  |  |
| --- | --- |
| **課程名稱** | **舒活瑜伽AB班** |
| **授課講師** | **楊蜀君** | **開班人數** | **10~20人** |
| **講師簡介** | 1.中華民國瑜伽協會教師資格2.中華國際整體瑜伽協會第七屆冥想靜心營結業3.臼井式療法靈法第一、二級自然療癒之靈氣療癒師資格4.中華民國喜悅之路靜坐協會瑜伽呼吸法與身印法教師資格5.邱顯峰整體瑜伽脈輪與勝王瑜伽初級教師班資格6.邱顯峰整體瑜伽五大元素與心靈轉化瑜伽初級師資班結業7.邱顯峰整體瑜伽身心靈轉化斷食營教師培訓結業 |
| **上課時間** | 自10月25日開始，每週二、四19:00-20:30，共計【5】次 | **上課地點** | 如公告 |
| **收取費用** | 每位學員【0】元整 |
| **備註說明** | 自備瑜伽墊、瑜伽磚，AB班不接受重複報名 |
| **週次** | **課程主題內容** | **週次** | **課程主題內容** |
| **1** | 瑜伽簡介-何謂瑜伽，瑜伽的不同層次認識及基本暖身 | **2** | 如何避免瑜伽運動傷害—正位、對位等觀念使瑜伽鍛鍊更安全 |
| **3**  | 基本體式與呼吸練習-六大方向與腹式呼吸 | **4** | 三鎖印-何謂跟鎖、臍鎖、喉鎖 |
| **5** | 動作穩定性-從湧泉穴延伸的概念和足弓的力量運用簡介 |  |  |