

敦煌養生能量舞蹈

授課教師 王靜嫻 國立臺灣藝術大學音樂舞蹈系畢業

教師簡介 1999 進入敦煌古典舞集，隨團參加敦煌舞蹈的演出，2001 開始隨諶瓊華老師開課教授敦煌舞及敦煌能量舞教學。2012 為飛天舞集之團員 ~ 2014 年多次赴香港進修與西北大學高金榮校長學習敦煌舞蹈。

課程理念 敦煌古典舞集藝術總監諶瓊華，將她鑽研了十餘年的敦煌舞簡化成適合一般大眾皆可學習的『敦煌能量舞』，希望大家可以一起來美化身心靈！源自敦煌壁畫的菩薩舞，不僅柔媚綽約舞蹈迷人，在其以 S 形為基本舞姿的律動中，還可以產生能量淨化身心。

授課方式 敦煌經絡養生操初階+禪悅舞；教授敦煌經絡養生操中階+元氣舞。

課程大綱

週次	單元主題
1	相見歡及課程介紹
2	敦煌經絡養生操中級
3	敦煌經絡養生操中級
4	敦煌經絡養生操中級
5	敦煌經絡養生操中級
6	東方禪舞、愉悅身心靈
7	敦煌能量舞：元氣舞
8	敦煌能量舞：元氣舞
9	社區本位公共論壇

週次	單元主題
10	敦煌能量舞：元氣舞
11	認識「燃燈」舞蹈
12	敦煌能量舞：元氣舞
13	敦煌能量舞：元氣舞
14	敦煌 S 型舞姿融入太極
15	敦煌能量舞：元氣舞
16	敦煌能量舞：元氣舞
17	學習成果總複習
18	成果展週

學員條件 對敦煌藝術與養生運動有興趣或愛好者。

招生人數 26 人為上限。

學分費 2 學分，2000 元，報名酌收場地維護費 200 元。

備註 請備溫開水及毛巾；上課請著褲裝及室內軟鞋。