

養身瑜伽

授課教師 江秀芳

教師簡介 26 年哈達瑜伽經驗。持有中華民國瑜伽協會教師合格證書。從事專職瑜伽教師有十多年教學經驗。目前亦任教於北投社區大學哈達瑜伽初階、健身美體瑜伽兩課程，淡水地區兩處私人瑜伽教室常年性課程、台北拜耳外商公司員工的瑜伽指導教練等。

課程理念 養身瑜伽是以哈達瑜伽為基礎的體位法，強化肢體柔軟度、鍛鍊肌肉彈性、肌肉耐力與伸展為主要訓練項目。配合意識力、呼吸、動作，肢體在恰當的角度做適當的關注停留，促進燃燒脂肪、活化細胞、代謝堆積的乳酸，以達到身體雕塑與健身養身為目標的運動。

授課方式 講解、示範、大家一起練習。

課程大綱

週次	單元主題	週次	單元主題
1	瑜伽初體驗、同學相見歡	10	如何做到身、心合一？
2	什麼是養身瑜伽？	11	對腰酸背痛的認識
3	何謂瑜伽體位法？	12	瑜伽運動傷害的預防
4	伸展運動有哪些？	13	淺談瑜伽飲食三屬性
5	瑜伽的呼吸靜坐冥想	14	談放鬆 - 肢體與心靈
6	什麼是強背運動？	15	雙人瑜伽-協調與自信
7	飲食習 對身體的影響	16	雙人瑜伽-青春與活力
8	淺談脊椎歪斜的成因	17	雙人瑜伽-合諧與紓壓
9	社區本位公共論壇	18	成果展週

學員條件 18 歲到 60 歲，男女皆可（開刀半年內、心臟病患、癲癇、骨質疏鬆症不宜）。

招生人數 25 人為上限。

學分費 2 學分，2000 元。

備註 課程當中唯恐佔用太多時間在功效說明上，課後以文字的解說補充說明，將以電子郵件傳送給學員們。本課程與任何宗教信仰無涉。

瑜伽墊（190cmX60cm）（厚度 0.6cm）、大浴巾與長型毛巾各一，柔軟並吸汗有彈性衣褲。（無袖無領無鈕釦無拉鍊、短褲不適合）