

哈達瑜伽

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。

課程理念 哈達瑜伽強調的是呼吸與專注力，除了必要性的身體各部位核心肌群力量與肌肉耐力的訓練之外，延展性拉筋、漸進式體力鍛鍊、強化肌肉柔軟度、都是課程訓練項目之最，以達到紓解壓力、減輕焦慮、改善肢體歪斜、強化腸胃正常機能、美化肢體線條、增強免疫系統、延緩老化、保持青春活力…等。此課程特別適合在職場忙碌的上班族與辛苦的家庭主婦們，期許我的課程能帶給大家健康的身体、積極正面的思考、快樂的心情、樂觀喜悅的新人生。

授課方式 講解功效、動作示範、大家一起練習。

課程大綱

週次	單元主題	週次	單元主題
1	瑜伽相見歡、新學員互動	10	人體 12 經絡與任督二脈
2	內觀與專注力的訓練	11	體位法與經絡的關連性
3	身體歪斜對健康的影響	12	藉由呼吸調節自律神經
4	正位瑜伽-免於運動傷害	13	身、心、靈自我掌握
5	培養自我覺察力	14	雙人瑜伽-活力、青春
6	瑜伽飲食三屬性	15	雙人瑜伽-平衡、協調
7	瑜伽生活化、生活瑜珈化	16	雙人瑜伽-合諧、紓壓
8	改善腰背疼痛-強背運動	17	雙人瑜伽-氣舒暢、心歡喜
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）