

# 健康幸福拳

**授課教師** 劉朝舜(Hank) 中國經絡研究會高級研究員.身心喜悅協會會長

**教師簡介** 終生推廣「自助助人」的養生觀念，以雙手振動的科學方法重新詮釋預防醫學理論，主張身心靈全方位養生觀，開發人體自然免疫力，使人精力充沛、延年益壽，達到「身心喜悅」目的。經歷：ACCUPUNCH 300 小時講師認證，打氣教練考試及格。勝宏實業公司、國稅局等經絡拳講師。

**課程理念** 健康幸福拳是一個老少咸宜的養生課程。宣印博士發現，經絡不通來自痙攣的拉力現象，「緊」讓身心壓力無法釋放，慢慢從「亞健康」變得真得「不健康」。

**授課方式** 實際演練、課後 Q&A，透過互相探索的模式，深入淺出的理論講解，讓每一位參與課程的學習者，從這些技巧練習中，有方法的慢慢重新找回身體的自主權。

## 課程介紹

週次	單元主題	週次	單元主題
1	喜悅文化－感恩法·祝福法	10	打氣膽經養生法
2	打氣經絡養生法	11	打氣小腸養生法
3	打氣肝經養生法	12	打氣三焦養生法
4	打氣心經養生法	13	打氣胃經養生法
5	打氣心包養生法	14	打氣大腸養生法
6	打氣脾經養生法	15	打氣膀胱養生法
7	打氣肺經養生法	16	打氣頭部血液循環

8	打氣腎經養生法	17	打氣調整自律神經
9	社區本位公共論壇	18	成果展週

**學員條件** 男女不拘有興趣者皆可。

**招生人數** 26人為上限。

**學分費** 2學分，2000元。

**備註** 請自備大毛巾，穿著輕鬆衣物，並自備水。

請穿著輕便服裝可自備筆記本、錄音機。