

養身瑜珈

授課教師 江秀芳

教師簡介 持續 27 年的哈達瑜珈經驗。持有中華民國瑜珈協會教師合格證書。從事專職瑜珈講師有十多年教學經驗。目前亦任教於北投社區大學”健身美體瑜珈”與”哈達瑜珈初階”、淡水地區私人瑜珈教室常年性課程、西德 Bayer 台灣分公司員工的瑜珈教練等。。

課程理念 養身瑜珈課程是以哈達瑜珈為基礎的體位法，增強肢體柔軟度、鍛鍊肌肉彈性、耐力與延展度為主要訓練項目，另外將以塑身、美化線條的瑜珈動作為主軸達到健身與美體兼具的中量級運動。配合意識力的專注、呼吸、體位法，在舒適的角度做適當的關注停留，強化心肺功能，促進整體血液加速運行，進而局部燃燒脂肪、活化細胞、代謝堆積乳酸，以達到身體雕塑與健身養身為目標的課程

授課方式 預先解說體位法名稱、功能、實地練習、個別調整、反覆練習。

課程介紹

週次	單元主題	週次	單元主題
1	同學相見歡、瑜珈初體驗。	10	如何做到身、心合一？
2	什麼是養身瑜珈？	11	對腰酸背痛的認識
3	何謂瑜珈體位法？	12	瑜珈運動傷害的預防
4	伸展運動有哪些？	13	淺談瑜珈飲食三屬性
5	瑜珈的呼吸靜坐冥想	14	談放鬆 - 肢體與心靈
6	什麼是強背運動？	15	雙人瑜珈-協調與自信
7	飲食習慣對身體的影響	16	雙人瑜珈-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

1. 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。
2. 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)。