

2021 年秋 福智文教基金會精采人生成長學坊課程表

區別：北區

學苑：台北學苑(42 期)

班別名稱：瑜珈班

班長：邱麗春

講師：陳掄

上課時間：週四晚上 19:00—21:00

地點：台北市南京東路四段 133 巷 5 弄 25 號

電話：(02) 2545-3788 # 532

課程目標： 1. 透由瑜珈的力與美，展現健康與美麗、陽光與喜悅，智慧與祥和。
2. 達到平靜心靈、美化內在、實踐自我、讓心智平衡及提升。

課次	日期	主題	課程內容	理念課程
一	09/30	練習瑜珈須知	自我介紹含學習動機。頭頸部暖身運動	相見歡- 介紹團體：從小到大到老之關懷
二	10/07	體位法引導入門	手部暖身運動，介紹手部的六條經絡，大休息，滾背	念恩報恩(一)亞發白咖啡
三	10/14	瑜珈飲食方法	腳部暖身運動，介紹腳部的六條經絡。吉祥的姿勢	念恩報恩(二)動人心弦
四	10/21	放鬆舒展瑜珈	全身(頭、頸、手、足)暖身運動。簡易扭轉姿勢	念恩報恩(三)推廣蔬食報親恩
五	10/28	身心靈全方位保養	全身暖身運動、坐姿前彎式、站姿前彎式、後仰式	念恩報恩(四)菩薩派來的天使
六	11/04	瑜珈放鬆藝術	利用毛巾幫助伸展、拉開腋下淋巴。	傳播愛(一)世界充滿愛，打怪獸的媽媽
七	11/11	健美減肥之體位法	全身暖身運動、金字塔式、下犬式、嬰兒式休息	傳播愛(二)這一生，你想留下什麼
八	11/18	關節保養健康操	借由貓式、蛇式讓脊椎上下伸展、活絡脊椎與淋巴系統	關愛自然(一)生生不息，給生命一個活下去的機會
九	11/25	輔助器材簡介	經由肩立式、駱駝式、英雄式提昇自我能量讓經氣充滿全身	關愛自然(二)支持檳榔廢園，打造共好的產業台灣在地油
十	12/02	瑜珈生活應用	為作拜日式暖身	關心健康(一)綠活才是王道
十一	12/09	雙人瑜珈引導	拜日式、魚鈎姿勢	關心健康(二)素食可防新冠重症
十二	12/16	窈窕運動瑜珈	拜日式、半魚王式	勵志系列(一)深陷泥沼
十三	12/23	瑜珈冥想	拜日式、開角左右彎、花環	勵志系列(二)黑暗中的鬥士!
十四	12/30	體位法進階	加強與肩膀、手部及側拉腰的動作	期末總結善行分享
十五	2022/1/8(六)	成果發表會	成果發表會	成果發表會