

114 年度樂齡學堂 養身瑜伽

授課教師：黃世美(吉娜) 老師

時間:每週五：9:20-11:10

週次	日期	課程名稱	課程內容
1	4/11	課程前導	音樂律動相見歡、認識瑜珈適能及樂齡長者如何作瑜珈養身。
2	4/18	脈輪介紹	認識三脈七輪、關節脈輪所對應人體系統與其練習重點和注意事項。
3	4/25	健康脈輪一	動態暖身、靜心引導、 <u>海底輪與骨骼系統</u> 關聯性、 <u>臀部體位法</u> 、按摩。
4	5/2	健康脈輪二	動態暖身、靜心引導、 <u>海底輪與骨骼系統</u> 關聯性、 <u>開髖體位法</u> 、按摩。
5	5/9	健康脈輪三	動態暖身、靜心引導、 <u>海底輪與神經系統</u> 關聯性、 <u>體位法一</u> 、按摩。
6	5/16	健康脈輪四	動態暖身、靜心引導、 <u>海底輪與神經系統</u> 關聯性、 <u>體位法二</u> 、按摩。
7	5/23	健康脈輪五	動態暖身、靜心引導、 <u>海底輪與循環系統</u> 關聯性、 <u>下肢體位法一</u> 、按摩。
8	6/6	健康脈輪六	動態暖身、靜心引導、 <u>海底輪與循環系統</u> 關聯性、 <u>下肢體位法二</u> 、按摩。
9	6/13	呼吸法	探索呼吸法及配合脈輪觀想應用練習。
10	6/20	動態瑜珈舞	身體持續以規律節奏舞動，並搭配觀想開展專注、集中的向內練習養身法。
11	6/27	總復習	體位法統整、配合呼吸法節奏練習、按摩、學習回饋。

聯絡人 陳麗珠 0931031911