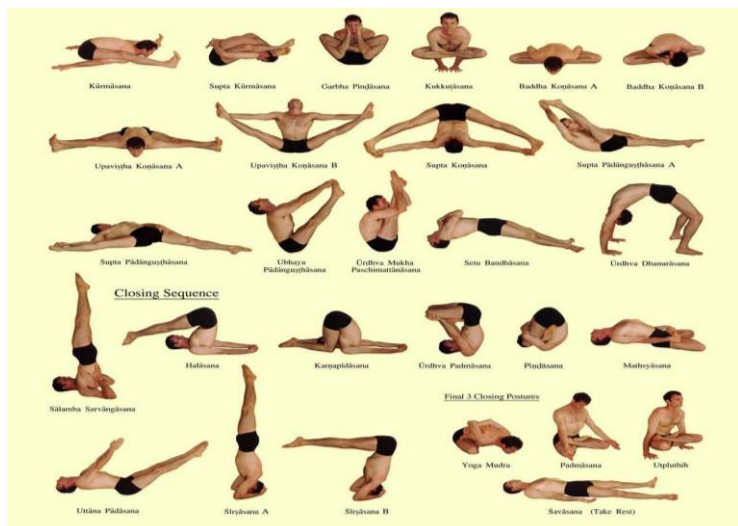




Ashtanga 瑜珈入門班



訓練時數：每一梯次為期八週 12 小時。

報名資格：任何對瑜珈有興趣者。

授課日期：第一梯次 104 年 09 月 10 日-104 年 10 月 29 日
第二梯次 104 年 11 月 05 日-104 年 12 月 24 日

授課時間：每週四 17:50-19:20。

授課師資：虎尾科技大學 電機工程系 劉煥彩老師。
具國際瑜珈師資證照。

課程簡介：追求身體與心靈的健康、強調體位法與呼吸並重、安全的練習。

課程費用：每一梯次 800 元。(舊生享九折優惠)

結業：全勤學員，本校頒發結業證書。

備註：1.上課前2小時請勿進食。
2.瑜珈課程屬於激烈運動，視個人情況量力而為。
3.上課中會大量排汗，請自備瑜珈墊、鋪巾及毛巾。

即日起接受報名至開課前一日或額滿為止。週一至週五：09:00~20:30

連絡窗口	連絡方式
國立虎尾科技大學 進修推廣部 推廣教育中心	報名時間：週一至週五：09:00-20:30 報名地點：虎科大 推廣教育中心(四期大樓六樓) 報名專線：05-631 5254 (額滿為止) 網址： http://stuext.nfu.edu.tw

國立虎尾科技大學推廣教育非學分班

課程大綱資料表

課程名稱：Ashtanga 瑜珈入門班			
課程簡介	強調體位法與呼吸並重、追求身體與心靈的健康、安全的練習		
教學方式	講解、練習、輔導		
授課日期	第一梯次 104/09/10-104/10/29 第二梯次 104/11/05-104/12/24		
授課時間	每週四 晚上 17:50-19:20		
次數	日期		課 程 大 綱
1	09/10	11/05	拜日式 A、B 式
2	09/17	11/12	站立部份：站立前彎式、三角延伸式
3	09/24	11/19	站立部份：側身三角延伸式、雙腳分開前彎式 A、B、C、D 式
4	10/01	11/26	站立部份：側身前彎式、手抓大腳趾站立式 A、B、C 式
5	10/08	12/03	站立部份：雙腳分開前彎式 A、B、C、D 式
6	10/15	12/10	站立部份：後仰支撐式、半蓮花坐姿前彎式
7	10/22	12/17	坐姿部份：臉朝單腳三角坐姿前彎式、頭到膝蓋坐式 A、B、C 式
8	10/29	12/24	坐姿部份：馬里奇聖式 A、B、C、D 式、船式、輪式、肩立、完成式
注意事項：			
1. 上課前 2 小時請勿進食。			
2. 瑜珈課程屬於激烈運動，視個人情況量力而為。			
3. 上課中會大量排汗，請自備瑜珈墊、鋪巾及毛巾。			