

Ashtanga

瑜珈入門班

《 Ashtanga 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 》

訓練時數/ 每一梯次為期十週 15 小時

報名資格/ 任何對瑜珈有興趣者，均可報名

授課師資/ 虎科大 劉煥彩老師 具國際瑜珈師資證照!

授課日期/ 第一梯次 106 年 12 月 21 日-107 年 04 月 12 日
第二梯次 107 年 04 月 19 日-107 年 06 月 21 日

授課時間/ 每週四 17:50 - 19:20

課程費用/ 每梯次新生 1,200 元/舊生 1,000 元

(已為優惠價格，任何身分不另折扣，自開班上課之日起不予退費)

報名專線/ 推廣教育中心 05-6315254

報名地點/ 虎科大 四期大樓六樓

備

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。

註

3. 上課中會大量排汗，請自備瑜珈墊、鋪巾及毛巾。



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 106/12/21-107/04/12 第二梯次 107/04/19-107/06/21 | | |
| 授課時間 | 每週四 晚上 17:50-19:20 | | |
| 次數 | 日期 | | 課程大綱 |
| 1 | 12/21 | 04/19 | 拜日式 A、B 式 |
| 2 | 12/28 | 04/26 | 站立部份：站立前彎式、三角延伸式 |
| 3 | 01/04 | 05/03 | 站立部份：側身三角延伸式、雙腳分開前彎式 A、B、C、D 式 |
| 4 | 01/11 | 05/10 | 站立部份：側身前彎式、手抓大腳趾站立式 A、B、C 式 |
| 5 | 03/01 | 05/17 | 站立部份：雙腳分開前彎式 A、B、C、D 式 |
| 6 | 03/08 | 05/24 | 站立部份：後仰支撐式、半蓮花坐姿前彎式 |
| 7 | 03/15 | 05/31 | 坐姿部份：臉朝單腳三角坐姿前彎式 |
| 8 | 03/22 | 06/07 | 坐姿部份：頭到膝蓋坐式 A、B、C 式 |
| 9 | 03/29 | 06/14 | 坐姿部份：馬里奇聖式 A、B、C、D 式 |
| 10 | 04/12 | 06/21 | 坐姿部份：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。 | | | |
| 4. 自開班上課之日起不予退費。 | | | |
| 5. 課程期間若有缺席，至多可補上三次課。 | | | |
| 6. 瑜珈教室禁止飲食。 | | | |