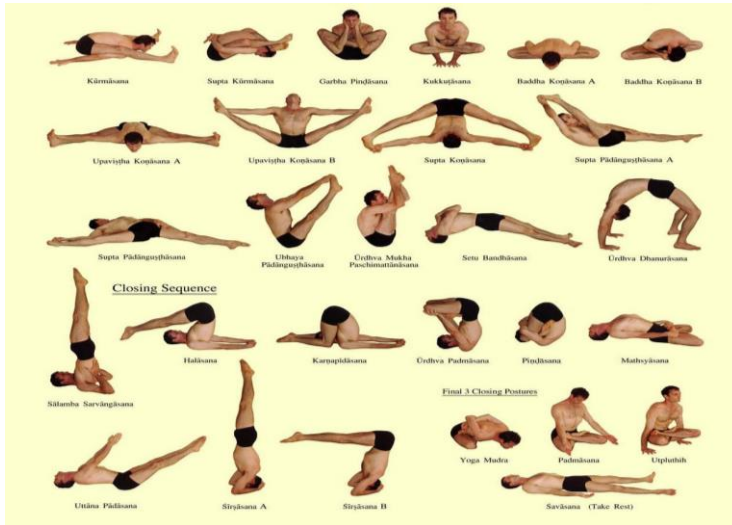


Ashtanga 瑜珈入門班



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。

授課日期：第三梯次 106 年 10 月 12 日-106 年 12 月 14 日

授課時間：每週四 17:50-19:20。

授課師資：虎尾科技大學 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)

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。

即日起開放報名至額滿為止。

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：週一至週五：09:00-21:30 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 5084 (額滿為止) 網 址： http://nfu.buyersline.com.tw/

廣告

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	106/10/12-106/12/14	
授課時間	每週四 晚上 17:50-19:20	
次數	日期	課 程 大 綱
1	10/12	拜日式 A、B 式
2	10/19	站立部份：站立前彎式、三角延伸式
3	10/26	站立部份：側身三角延伸式、雙腳分開前彎式 A、B、C、D 式
4	11/02	站立部份：側身前彎式、手抓大腳趾站立式 A、B、C 式
5	11/09	站立部份：雙腳分開前彎式 A、B、C、D 式
6	11/16	站立部份：後仰支撐式、半蓮花坐姿前灣式
7	11/23	坐姿部份：臉朝單腳三角坐姿前灣式
8	11/30	坐姿部份：頭到膝蓋坐式 A、B、C 式
9	12/07	坐姿部份：馬里奇聖式 A、B、C、D 式
10	12/14	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。		