

基礎瑜珈 - 肌耐力與修復舒緩

一、課程目標：

課程重視骨關節排列正位，建立穩定度再探索靈活與柔軟度，重視本體感覺，正念覺察身心感受。除了柔軟度及伸展，還有力量的練習，讓身體達到放鬆且安全有效的訓練。

二、課程簡介：

課程進行方式將使用輔具。每節課包含啟動、主題式流動、修復及冥想，有時會使用輔具，如彈力圈、滑盤、瑜珈繩及大彈力繩。從腳趾、手指的啟動開始，到全身訓練，包含深蹲、弓箭步、腹部、背部訓練等力量訓練，以及瑜珈動作拆解練習，最後伸展舒緩。

三、課程特色：

※以瑜珈為主，結合皮拉提斯、功能性訓練等系統，有意識地控制動作，優化動作品質。循序漸進堆疊動作，啟動肌肉鏈全身連動，安全順位，訓練肌肉力量、耐力。上課時，尊重個體差異，給予多元選項及調整。

※學習在家、辦公室等隨時都能做的伸展及修復；紓壓；訓練效果佳。

四、講師介紹

江晏

教學經歷: 板橋環球健身中心、中山運動中心、大同運動中心、聚廠健身俱樂部、Jexer Fitness and Spa、Mossy Lab、工作樂、天空療癒室，企業及一對一私人課程。	相關證照: 美國瑜珈聯盟 RYT200 小時培訓證照 美國瑜珈聯盟 RYT300 小時培訓證照 Les Mills 萊美台灣教練證明 SPS 脊椎螺旋運動證書
---	---

五、課程時間：

班級	時段	課程期間
基礎瑜珈 (114 春季)	每週一 19:00-20:00	114/4/14~114/6/16， 共 10 堂。

六、上課地點：淡江大學台北校園（台北市大安區金華街 199 巷 5 號）。

七、報名日期：即日起受理報名，15 名額滿為止。

八、課程費用：2,800 元整。

九、優惠辦法：(以下身分擇一)

※ 於 114/4/10 完成報名繳費者，享優惠價=2,400 元整。

※ 淡江大學教職員、在校學生、校友，享 9.5 折優惠價=2,660 元整。

※ 淡江大學推廣教育處任一課程學員，享 9.5 折優惠價=2,660 元整。

十、報名方式：採線上報名，請至淡江大學推廣教育處網站 (<https://www.oce.tku.edu.tw>) 點選課程總覽「生活系列課程」-「基礎瑜珈課程」填寫報名資料即算完成報名。

十一、繳費方式：採現場繳費、線上刷卡或轉帳。

※ 完成繳費始佔名額

銀行帳戶：007 第一銀行信義分行，帳號：1621-000-4528

戶名：淡江大學學校財團法人淡江大學。

十二、聯絡方式：(02)2321-6320 分機 8358 陳小姐 電子信箱:190490@o365.tku.edu.tw
官方 LINE 帳號 @src7253e

十三、其他注意事項：

1. 上課請自備瑜珈墊、瑜珈磚、毛巾，穿著舒適、吸汗的衣著。
2. 上課教室依上課人數及同時段課程輪替使用為安排原則，並將適時安排其他教室，本部並保有教室調度之權力。
3. 未達開班人數時本處有停班或異動開課時間之權利。
4. 需完成繳費才視為報名成功，未完成繳費者視同未報名成功，不保留名額。
5. 因個人因素無法上課者，不提供補課服務。
6. 退費標準依據教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理：
 - 自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳費用之九成。
 - 自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳費用之半數。
 - 開班上課時間已逾全期三分之一者，不予退還。若開班不成，全額退費。
 - 申請退費請攜帶收據正本，刷卡繳費僅能刷卡退費，違反者或逾期申請者，恕無法辦理退費事宜。

TKOCE
淡江大學推廣教育處

基礎瑜珈 - 肌耐力與修復舒緩

- 以瑜珈為主，結合皮拉提斯、功能性訓練等系統。
- 課程使用各種輔具進行全身訓練，包括啟動、主題式流動、修復和冥想。訓練從腳趾和手指開始，進行深蹲、弓箭步、腹部和背部的力量訓練，並拆解瑜珈動作練習，最後進行伸展舒緩。
- 透過循序漸進的動作堆疊，我們將啟動全身的肌肉鏈，並在安全的順序下進行訓練，以增強肌肉的力量和耐力。
- 課程尊重每個人的個體差異，並提供多元化的選項和調整，以滿足不同的需求。

每週一晚上
7點-8點
不分男女老幼，一起來運動

專業師資
Yes 江晏

美國瑜珈聯盟RYT200小時培訓證照
美國瑜珈聯盟RYT300小時培訓證照
Les Mills萊美台灣教練證明
SPS脊椎螺旋運動證書

圖片場地非本次課程場地