

# 111 年 療癒伸展瑜珈班 第 1 期簡章及報名表

- 一、主辦單位：國立臺南護理專科學校研究發展處
  - 二、協辦單位：國立臺南護理專科學校人事室。
  - 三、課程目標：現代人的生活普遍壓力大，透過規律的瑜珈練習來療癒身心，達到平衡情緒的效果。本課程將會以運動科學的功能性伸展動作融入瑜珈體式練習，並配合呼吸調息與靜坐，讓學員達到有效深層的肌肉伸展，以及紓解壓力。
  - 四、招生對象：想療癒身心、促進健康之本校師生及民眾，不限年齡，不限校內外。
  - 五、招生人數：每班 30 名（未滿 20 人不開班）。
  - 六、課程時間：111 年 10 月 12 日至 111 年 12 月 21 日 每周三 17:35~18:35
  - 七、報名期間：至 111 年 10 月 12 日(三)止。
  - 八、上課地點：本校晨晞二樓健康促進教室（台南市中西區民族路二段 78 號）。
  - 九、收費標準：1,000 元。本校現任教職員生及專任助理 7 折，現任教職員、專任助理及退休教職員之子女及配偶 8 折，本校畢業生 8 折，退休教職員 8 折，推廣教育舊生 9 折。（以上請檢附證明）
  - 十、課程介紹：療癒身體≠放鬆，但放鬆的身體即是療癒的開始。本課程每次 60 分鐘，課程中教師帶領學員從關節暖身開始，溫和伸展身體的各肌肉群，繼而釋放壓力；之後再搭配基礎瑜珈體式，重新調教身體歪斜姿勢，並找回身體自主權。【本單位備有瑜珈墊】。
- ◇ 課程優點：• 紓壓 • 伸展肌群 • 改善體態與核心能量及穩定性

## 十一、課表：

序號	課程日期	時間	課程內容	師資	地點
1	10/12(三)	17:35~18:35	療癒伸展瑜珈	蔡宜庭老師	晨晞二樓健康促進教室
2	10/19(三)	17:35~18:35	療癒伸展瑜珈	蔡宜庭老師	晨晞二樓健康促進教室
3	10/26(三)	17:35~18:35	療癒伸展瑜珈	蔡宜庭老師	晨晞二樓健康促進教室
4	11/02(三)	17:35~18:35	療癒伸展瑜珈	蔡宜庭老師	晨晞二樓健康促進教室
5	11/16(三)	17:35~18:35	療癒伸展瑜珈	蔡宜庭老師	晨晞二樓健康促進教室
6	11/23(三)	17:35~18:35	療癒伸展瑜珈	蔡宜庭老師	晨晞二樓健康促進教室
7	11/30(三)	17:35~18:35	療癒伸展瑜珈	蔡宜庭老師	晨晞二樓健康促進教室
8	12/07(三)	17:35~18:35	療癒伸展瑜珈	蔡宜庭老師	晨晞二樓健康促進教室
9	12/14(三)	17:35~18:35	療癒伸展瑜珈	蔡宜庭老師	晨晞二樓健康促進教室
10	12/21(三)	17:35~18:35	療癒伸展瑜珈	蔡宜庭老師	晨晞二樓健康促進教室

## 備註：

1. 停課--逢颱風、豪雨、地震等不抗拒之重大天災時，依上課地點之縣(市)政府發佈通知為主，恕不另行通知，所耽誤之課程，原則上以順延方式辦理。
2. 課程用物：請自備毛巾、水瓶，本校不提供盥洗室。
3. 此次課程 11/9 期中考週停課一次。

## 111年療癒伸展瑜珈班第1期 報名表

姓名		行動電話	
工作單位或班級		校內分機	
E-mail			
備註	聯絡人：吳小姐，電話：06-2112320，E-mail: anitawu@ntin.edu.tw。 ✓ 收費折扣證明請黏貼報名表背面(教職員生證件、舊生證明……)		