

113 年 流動瑜珈班 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推廣教育組
- 二、課程目標：透過動態且流暢的瑜珈活動，融合呼吸、動作的連貫序列、將呼吸、動作結合讓整個練習過程自然、流暢，進而達到有效深層的肌肉伸展與紓緩身心壓力。
- 三、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。
- 四、招生人數：每班 30 名 (未滿 20 人不開班)。
- 五、課程時間：113 年 4 月 18 日至 113 年 6 月 20 日，每周四 17:35~18:35。
- 六、報名期間：至 113 年 4 月 16 日(二)止。
- 七、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)。
- 八、收費標準：1,100 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)
- 九、課程介紹：流動的瑜珈練習中，讓身心逐漸放鬆下來，進入當下與身體對話的感受，感受身體的每一處細微動作和能量的流動。讓身體充滿了活力和生氣，讓每個細胞都被注入了生命的力量。練習的體式講求動作配合呼吸，著重練習的連貫性、鍛鍊肌肉跟身體的練習最後會以緩慢溫柔且放鬆的伸展完成序列【本單位備有瑜珈墊】。

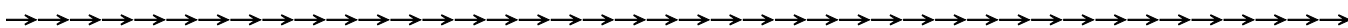
◇ 課程講師：蔡宜庭老師

課程優點：• 呼吸調和 • 伸展肌群 • 紓壓

序號	課程日期	時間	序號	課程日期	時間
1	4/18(四)	17:35~18:35	6	5/23(四)	17:35~18:35
2	4/25(四)	17:35~18:35	7	5/30(四)	17:35~18:35
3	5/02(四)	17:35~18:35	8	6/06(四)	17:35~18:35
4	5/09(四)	17:35~18:35	9	6/13(四)	17:35~18:35
5	5/16(四)	17:35~18:35	10	6/20(四)	17:35~18:35

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。



113年流動瑜珈班第1期 報名表

姓名		年齡	
行動電話		校內分機	
工作單位或班級		職稱	
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.....)		