

# 115年度樂齡學堂 慢活瑜伽

授課教師：黃世美（吉娜）老師

時間每週五：9:10-11:10

週次	日期	課程名稱	課程內容
1	3/13	生殖輪回顧	生殖輪對應系統回顧（及寒期作業反饋）
2	3/20	生殖輪扎根	生殖輪對應骨盆及下腹復習
3	3/27	健康脈輪一	認識臍輪-介紹對應身體系統及核心重啟和注意事項
4	4/10	健康脈輪二	臍輪伸展 I- 上腹伸展
5	4/17	健康脈輪三	臍輪伸展 II- 脊柱中段伸展
6	4/24	健康脈輪四	臍輪活化 I- 上腹核心平衡
7	5/8	健康脈輪五	臍輪活化 II- 上腹扭轉變換
8	5/15	健康脈輪六	臍輪流動-核心扭轉串連
9	5/22	健康脈輪七	引導能量-整合呼吸+核心+脊柱伸展
10	5/29	總復習	臍輪統整練習與學習回饋