

育英醫護管理專科學校推廣教育課程教學計畫表

課程名稱	禪柔課程	講師姓名	劉盈慧
上課時段	114 年 4月起，週四 19:00~20:00 共 8 小時		
課程簡介	透過學習基本脊椎與四肢連結動作，了解更多禪柔的特質		
教學目標	藉由脊椎不同面向的流暢活動，可舒展全身緊繃的筋膜，亦可增加對身體的覺察能力，進而減壓達到身心靈平衡狀態。		
週次	教學進度：課程單元或主題	使用設備	
第一週	禪柔墊上運動介紹、啟動種子中心	椅子	
第二週	脊椎基本動作	椅子	
第三週	創造身體內在的空間	椅子	
第四週	呼吸與律動	椅子	
第五週	感官喚醒	椅子	
第六週	地板運動	椅子、瑜珈墊	
第七週	站姿運動	椅子、瑜珈墊	
第八週	綜合練習	椅子、瑜珈墊	
各項費用說明			
參考書目	無		
招收對象	對此課程有興趣之民眾及學生		

◎上述資料將公告於網頁供學員選課參考。