

709 正念瑜珈(早)

授課教師：萬妮奴 Karlie Wan 老師

學經歷：加州州立大學洛杉磯分校教育碩士；尼泊爾 Hatha 瑜珈研習。

現任：A Moment for Heart 正念瑜珈實驗室創辦人，企業訓練講師，LOL 笑哈哈語言學習中心創辦人。

著作：“Web2.0 and Education: Lessons from Teachers’ Perspectives” ACE, Developing E-learning Courseware/E-Modules for a Medical, Dentistry and Pharmacy University in Africa (Mozambique)

Blog：<https://www.facebook.com/amomentforheart>

課程時間：週二上午 9：00～11：50

課程理念：人們對於瑜珈的認知總停留在肉體伸展或追求心靈平靜。然而瑜珈的教義 ” 成為思想和感受的觀察者” 卻被忽略了。瑜珈是一種生活方式，透過自我調節和適應能力，自己即可成為身心靈的良藥。在尼泊爾的日子，透過感受累積的情緒與瑜珈連結，延伸符合現代人的冥想瑜珈。課程中導入 PRAM 四大練習帶領學員感受情緒，正念及自覺，透過練習與身體連結，感受真實的自己、理解、接受、療癒自己，讓瑜珈成為一輩子運用自如的紓壓工具。~ Yoga Is a LifeStyle Indeed ~

課程效益：如果感受到.....無精打采、感到無力感、失去方向、焦躁不安、容易憤怒、過度亢奮、無法停止思考、無法入睡、壓力大，你將學會與情緒相處。如果想學會.....紓壓方式、療癒自己、掌握人生，你將學會連結身心靈。

課程進行：透過引導學員放鬆，放鬆的過程進行正念練習，並以流動式瑜珈冥想培養自覺能力，最後以休眠瑜珈畫下寧靜的句點。

成績評量：到課率（60%）、感受分享（40%）

選課要求：本課程 1.非治療性課程，無法取代醫療，如有身心特殊狀況者，請事先徵求醫師同意並告知講師。2.重大心血管疾病患者不宜參加課程。3.本課程非動態體位瑜珈 4.本課程無關宗教種族性別。請著棉質舒適的衣褲為宜。

學分費：（三學分）、水電費 100 元

其他費用：瑜珈墊、瑜珈巾、筆記本、瑜珈磚，皆可自備或由班上統一購買。講義費用 100 元 /人。

課程大綱：

週次	主題 / 內容				
第一週	擁抱雜念-	呼吸練習 1	唱誦練習 1	體位法 1	休眠瑜珈
第二週	擁抱雜念-	呼吸練習 1	唱誦練習 1	體位法 1	休眠瑜珈
第三週	擁抱雜念-	呼吸練習 1	唱誦練習 1	體位法 1	休眠瑜珈
第四週	擁抱雜念-	呼吸練習 1	唱誦練習 1	體位法 1	休眠瑜珈
第五週	我的情緒-	呼吸練習 2	唱誦練習 2	體位法 2	休眠瑜珈
第六週	我的情緒-	呼吸練習 2	唱誦練習 2	體位法 2	休眠瑜珈
第七週	我的情緒-	呼吸練習 2	唱誦練習 2	體位法 2	休眠瑜珈
第八週	我的情緒-	呼吸練習 2	唱誦練習 2	體位法 2	休眠瑜珈
第九週	【公民素養週】戶外瑜珈				
第十週	我的情緒-	呼吸練習 3	唱誦練習 3	體位法 3	休眠瑜珈
第十一週	我的情緒-	呼吸練習 3	唱誦練習 3	體位法 3	休眠瑜珈
第十二週	我的情緒-	呼吸練習 3	唱誦練習 3	體位法 3	休眠瑜珈
第十三週	與胃連結	呼吸練習 3	唱誦練習 3	體位法 3	休眠瑜珈
第十四週	與肝連結	呼吸練習 4	唱誦練習 4	體位法 4	休眠瑜珈
第十五週	與心肺連結	呼吸練習 4	唱誦練習 4	體位法 4	休眠瑜珈
第十六週	與大腸連結	呼吸練習 4	唱誦練習 4	體位法 4	休眠瑜珈
第十七週	與腎連結	呼吸練習 4	唱誦練習 4	體位法 4	休眠瑜珈
第十八週	期末心得分享				