

## 710 正念瑜珈(晚)

**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” AACE, Developing E-learning Courseware/E-Modules for a Medical, Dentistry and Pharmacy University in Africa (Mozambique)

**Blog：**<https://amomentforheart.wixsite.com/home/about>

**課程時間：**週一晚上 7：00~9：30

**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  | 工作與生活的界線    | 呼吸練習 2 | 唱誦練習 2 | 體位法 2 | 休眠瑜珈 |
| 第六週  | 工作與生活的界線    | 呼吸練習 2 | 唱誦練習 2 | 體位法 2 | 休眠瑜珈 |
| 第七週  | 工作與生活的界線    | 呼吸練習 2 | 唱誦練習 2 | 體位法 2 | 休眠瑜珈 |
| 第八週  | 工作與生活的界線    | 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 | 我的情緒        | 呼吸練習 3 | 唱誦練習 3 | 體位法 3 | 休眠瑜珈 |
| 第十四週 | 關於上癮        | 呼吸練習 4 | 唱誦練習 4 | 體位法 4 | 休眠瑜珈 |
| 第十五週 | 關於上癮        | 呼吸練習 4 | 唱誦練習 4 | 體位法 4 | 休眠瑜珈 |
| 第十六週 | 關於上癮        | 呼吸練習 4 | 唱誦練習 4 | 體位法 4 | 休眠瑜珈 |
| 第十七週 | 關於上癮        | 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      |        |        |       |      |