

## 週二晚上「筋膜放鬆養生班」新一期報名（109.1-2月）

對象：想改善緊繃的身體（不限中研院同仁）  
課程理念：運用「球」和各種按摩輔具及教導徒手按摩全身  
讓累積已久緊繃的肌膜可以得到舒緩  
讓身心平衡 對稱 自然…病痛 自然少

課程內容：認識身體結構 循序漸進的按摩緊繃的肌膜  
配合呼吸 緩慢的 放鬆的  
累積的緊繃 疲憊一定會得到舒緩的…  
放鬆後的肌膜 再來搭配一小段以舒服的方式 自由自在的舞動身體 效果 更加分  
也是重新整合身體 最好的方式～  
不管妳動不動，會放鬆 能放鬆身心 很重要～  
不止降低運動傷害 也可能減少「心」的問題

上課時間：每周二晚上 6:00~7:00

上課地點：中研院綜合體育館 2樓韻律教室

費用：兩個月一期（依實際上課人數收費），  
只上單堂體驗者，每堂\$250

報名網址：<https://forms.gle/PDowW4p6QZqh8S6AA>

### 使用輔具



（上課必備）足底按摩小紅球  
（每顆 \$ 120）



（上課必備）全身按摩軟式棒球  
\$45/兩顆



（上課必備）筋膜球\$500/顆



（上課必備）貓咪按摩器(肩頸  
頭部按摩用)\$50/支



（上課必備）痛點球\$400/2 顆



免費輔具--（上課必備）花生球  
\$0（需自備襪子或膠帶）

若你只想團購輔具也可以

若有疑問，請聯絡 生醫所張銘珠 02-27884349 [chu103@ibms.sinica.edu.tw](mailto:chu103@ibms.sinica.edu.tw)