

## 週二晚上「筋膜放鬆養生班」新一期報名（11-12月）

對象：想改善緊繃的身體

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\$200

報名網址：<https://forms.gle/Yg1fuYd6jxVxf5im8>

### 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)