

## 康樂會體適能瑜伽招生

- 一、時間：2022年1月3日起至2月9日，計10堂課；每週一與週三中午12：15至13：15，計1小時。
- 二、地點：文哲所地下室多用途空間
- 三、師資：郭瓊玲（NIKE簽約體適能推廣大使；美國運動醫學ACSM指導員合格證照；水適能協會常務監事；阿拉達娜古典舞蹈團長）
- 四、課程簡介：以傳統「哈達」（Hatha），以及熱力四射的「阿斯唐伽」（Astanga）瑜伽為基礎，再融入現代的運動醫學理論，強調以身體的正當線條為出發點來實施。故對於改善肌肉的不均衡，矯正脊椎的歪斜有極大的助益。
- 五、學費：1,200元。
- 六、報名方式：  
（一）以e-mail方式報名，請註明：姓名、所別、電話、e-mail、職稱（眷屬或退休人員亦請註明）。  
（二）現場報名。
- 七、繳費方式：現場繳費。
- 八、招生對象：本院員工（含眷屬）。
- 九、備註：上課時，請自備瑜伽墊並著輕便服裝、飲料（水）。另可依需求準備有彈性的小圓球、大小毛巾、舊領帶或無彈性的舊布巾、彈力繩、小枕頭或瑜珈磚，於伸展時輔助之用。

聯絡人：王美雪

Email:[mswang@gate.sinica.edu.tw](mailto:mswang@gate.sinica.edu.tw)