

# 新世代專業能力養成系列課程

## 舒壓瑜珈

### 一、課程簡介：

本系列課程是為社團、學會幹部特別開設之課程，為加強社團、學會幹部的對外溝通能力、培養學生的台上表達與控場能力、提升抗壓與心理調適能力，安排一系列課程，提升學生團體在各項專案策畫與執行的表現。

舒壓瑜珈，透過全身伸展，從腿部伸展、背部擴張，到胸部外擴、肩膀拉伸，放鬆緊繃的肌肉，讓練習者專注於當下的動作、呼吸和身體感受，透過集中精神，找回身心平衡。

二、指導單位：輔仁大學學生事務處。

三、主辦單位：輔仁大學課外活動指導組。

四、活動時間：

4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3，週二15:50~16:50，共計 8 堂課，總計8小時。

五、活動地點：積健樓舞蹈教室（暫訂）

六、課程參與對象（優先順序）：

1. 現任或曾任社團、學會之幹部
2. 一般輔大學生

七、報名人數上限：30 人

八、報名須知：

本課程經費補助單位為教育部，原補助對象僅針對社團學會的幹部，為了讓資源共享達到最大化，助教有開放多餘的名額給一般的輔大學生。希望報名參加的同學，可以珍惜機會，並尊重錄取的結果。因課程報名人數眾多，報名截止後，將優先錄取具有社團及學會幹部資格之同學，名額若有剩餘，也會開放錄取一般輔大學生。資料請務必用心填寫，錄取將以文字內容作為考量依據。

- 第一階段：[GOOGLE 表單報名](#)（如開課資訊）。即日起至 114/3/21（五）23：59 截止，此階段不限制報名人數與資格。
- 第二階段：經過資料審核後，於 114/3/26（三）前，以郵件通知錄取者（請留意信件是否被辨別為垃圾郵件，未錄取者恕不另行通知，請不用特地詢問）。

九、報名地點：課外活動指導組（法園籃球場前）

十、保證金繳交與退還方式：

- 繳交：接獲錄取通知後，請於 3/28（五）前，上班時間（09:00-16:30）攜帶【錄取通知畫面+保證金\$1,000+學生證】至課指組找陳玉青助教或內場工讀生登記報名，始完成報名手續，若未完成將視同放棄錄取資格。
- 退還：於課程結束後一個月內將由助教公告，請攜帶收據及上傳 500 字以內的心得至雲端後，到課指組找陳玉青助教退還保證金。超過期限者恕難退還保證金，並將保證金捐贈給學校急難救助金。

十一、承辦人：若有任何疑問，請洽承辦人。

課外活動指導組陳玉青助教，分機 3095      E-mail：[046927@mail.fju.edu.tw](mailto:046927@mail.fju.edu.tw)

## 十二、師資介紹



➤ 授課教師：張舒庭 (Snow)指導員。

➤ 教學理念：

練習瑜伽十餘年，瑜珈體位法乍看跟其他運動並無不同，但持續不間斷的練習之後你將會發現它內在強大的生命力；若是能夠深入了解自身的需求，透過一連串的體位法和呼吸法練習及轉化，讓心緒達到一個穩定的狀態，慢慢的就能走入內心想成為的那個自己；期許以自身所學經驗分享安全和健康併進與大家一起活到老/動到老！ Namaste

➤ 證照：

美國瑜珈聯盟Yoga Alliance 200小時

Rainbow Kids Yoga, 2013 (兒童瑜珈師資培訓)

修復瑜珈師資研習證照

True Yoga Taiwan 熱瑜珈師資認證10小時(Clair 老師)

自我按摩筋膜研習認證

滾筒指導師認證

➤ 經歷：

輔大推廣教育中心 - 瑜珈老師

YURU瑜珈舞韻生活館-瑜珈老師

穩懋半導體(股)公司 - 瑜珈老師

健康瑜珈中心

