



# 社團法人中華民國大腸直腸癌關懷協會

## 2022 年瑜珈課程

**時間：每週四 13:40-15:00**

**地點：臺北市北投婦女暨家庭服務中心--7F 團體室**

(台北市北投區中央北路一段 12 號 7 樓)

因應場地防疫措施均要配戴口罩入場，請務必先至 6 樓進行消毒手部、量測體溫；於 7 樓團體室填寫實名制表單與簽到。

.....

**瑜珈老師：劉文英 Wenny**

課程內容：

- 一、 腹式呼吸的正確方法與訓練施行。
- 二、 正確伸展體位教授與指導。
- 三、 串聯伸展體位教授與指導。
- 四、 腹式呼吸與伸展體位串聯。
- 五、 下肢體位法與身體的中心線的教授指導。
- 六、 瑜珈核心訓練，加強與修復腰部的支撐力。
- 七、 藉由瑜珈體位來認識正確的脊柱排列法。
- 八、 由核心、下肢與身體中心線與瑜珈動作的伸展與串連演練。

**備註：**

1. 參加者需為本協會之會員，且完成當年度會費之繳交。
2. 因場地人數限制，請務必完成報名再行上課。
3. 請穿著輕便服裝，自備毛巾、飲水、瑜珈墊。



社團法人中華民國大腸直腸癌關懷協會

## 2022 年瑜珈課程 報名回條

會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

上課日期： 固定每週四 13:40-15:00

聯絡電話：\_\_\_\_\_

報名方式：

請電洽或 E-mail 報名

Tel：02-2875-7544 #113

E-mail：ccaroc2014@gmail.com