

【三峽】

第一期-頌鉢&基礎瑜珈班



【招生開課資訊】

- 上課時間：115 年 10 月 3 日 至 12 月 5 日 每週六下午 14:00-15:30，總計 12 小時。
- 上課地點：國立臺北大學三峽校區行政大樓地下 1 樓韻律教室。
- 招生人數：本班 20 人滿班，本組保留增額或不足額取消之權利。
- 課程費用：此課程免報名費，9/15 前報名早鳥優惠\$2700 元(原價 3200 元)
- 選課要求：男女兼收，孕婦除外，有特殊疾病者請開立醫師許可證明。
- 上課請穿輕鬆具彈性服裝，自備瑜珈墊、毛巾、水壺、小棉被、小枕頭
- 10/14 10/24 國定連假停課。

【課程大綱】

教學特色：

【頌鉢&基礎瑜珈班】 週六(14:00-15:30)	本課程結合基礎瑜珈、七大脈輪主題與頌鉢聲音放鬆，帶領學員從身體練習逐步進入呼吸、聲音與內在覺察。第一週認識頌鉢、脈輪與基礎瑜珈，後續七週依序探索海底輪至頂輪，搭配不同主題的瑜珈體式、呼吸與靜心練習。課程以初學者也能安心參與的方式進行，在動態伸展與靜態放鬆之間建立平衡，並於課程中融入頌鉢聲音，引導學員釋放身體緊繃、提升專注與自我覺察，在規律練習中找到身心安定與放鬆的節奏。
--	---

三峽推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#66454

服務時間：PM13:30-21:30

課程特色：

- 脈輪探索：以七大脈輪為每週主題，從身體部位、瑜珈體式與自我覺察認識脈輪概念。
- 瑜珈練習：配合各脈輪對應的身體區域，安排伸展、穩定、開展與平衡等基礎體式。
- 呼吸覺察：透過不同呼吸與靜心方式，提升專注力及對身心狀態的感受。
- 頌鉢放鬆：將頌鉢聲音與振動融入休息術與冥想，引導學員由動入靜，感受深層放鬆。

週數	課程
1	● 頌鉢瑜珈入門・認識七大脈輪 認識頌鉢、七大脈輪與基礎呼吸，透過簡易瑜珈與聲音練習建立身體覺察。
2	● 海底輪：穩定・扎根 以腿部、足部與骨盆穩定為主，搭配站姿與基礎平衡體式，建立身體的穩定與安全感。
3	● 臍輪：流動・感受 以骨盆、髖部與下腹為主題，透過髖部開展及流動練習，探索身體的柔軟度與流動感。
4	● 太陽神經叢：核心・力量 以腹部與核心為主，透過基礎核心與扭轉體式，培養身體控制、穩定與內在力量。
5	● 心輪：開展・平衡 以胸腔、肩膀及上背為主，加入開胸與後彎練習，舒展上半身並感受呼吸空間。
6	● 喉輪：呼吸・聲音 結合肩頸伸展、呼吸與聲音覺察，認識聲音振動，並透過頌鉢練習感受聲音與身體的連結。
7	● 眉心輪：專注・內在覺察 以平衡體式、呼吸及靜心為主，練習將注意力由外在帶回自身，培養專注與內在覺察。
8	● 頂輪：靜心・身心整合 整合七大脈輪瑜珈練習，以溫和伸展、呼吸、冥想與頌鉢聲音放鬆，完成身心整合與深度休息。

※本簡章為預定課程，必要時本校將依實際開課情形作適當調整

【師資簡介】

莊霈淳 Patricia 老師

師資介紹

老師專注於將墊上的練習與療癒帶常。曾從事於遊戲產業、數據銷、電商等高強度的作節奏，深知現代人承受著龐大的活與作壓力，長時間久坐與姿勢不良導致的身體不適與失眠困擾，因此課程中特別注重：釋放壓力、改善體態與提升專注。老師風格兼具紮實基礎與溫和引導，相信瑜珈不僅是體位練習，更是一條探索的路徑。老師注重細節調整與個差異，鼓勵學員在過程中傾聽自己的身體，培養自我覺察的力量。

2025-至今 新莊瑜珈教室 任教瑜珈輪 / 頌鉢瑜珈/基礎瑜珈老師

2025-至今 永和運動空間 任教頌鉢瑜珈/和緩瑜珈老師

2025-至今 板橋運動空間 任教瑜珈輪 / 雕塑瑜珈/柔軟度開發老師

證照

RYT 200 Yoga Alliance 國際認證 / YACEP 進階流動工作坊 30hr/ 2025 手倒立、柔軟度開發工作坊 /2025 BK Yoga 瑜珈輪師資培訓/ AFAA CPI 墊上皮拉提斯培訓 /印度 Rishikesh Yoganga 頌鉢音療師培訓/ YACEP 進階師資培訓 體位法與輔具 100hr



【報名方式】

- 至臺北大學推廣教育組報名網址報名，報名至10/1截止。

三峽推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#66454

服務時間：PM13:30-21:30

【優惠方案】

- 此課程免報名費 9/15前報名早鳥優惠\$2700元(原價3200元)

【繳費方式】

【報名人數達開課標準】

將以E-MAIL及電話併行方式，個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號。

課程費用一律採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納。

學費繳交方式(繳費產生之手續費由學員自行支付，金額依各金融機構規定為主)。

- 至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。
- 至郵局填寫跨行匯款單。
- 持提款卡使用自動提款機(ATM or web ATM)轉帳。

※相關課程之通知均以E-MAIL寄發為優先，報名時請務必提供正確有效之電子郵件帳號。

【注意事項】

一、本組蒐集之個人資料，僅作為個人資料特定目的 109 教育或訓練行政及 158 學生 (員)(含畢、結業生)資料管理，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，亦不會公布任何 資訊，並遵守法律規定及本校個人資料保護管理制度安全控管要求，保障您的個人資料 安全。

二、您所留存的個人資料，將提供給「國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組」作為課程報名、學籍管理、課務活動、教學活動、課程資訊與電子報等的聯繫通知，並做為協助改善本校網站服務、維護系統與資料庫安全與正常運作使用。

三、開課日後報名者，缺課時數照常計算，且不得要求補課或學費之折扣，若無法同意請勿報名。

四、本課程為非學分班，缺課不超過全期三分之一者，將發給本校結業證明，不授予學位證書。

結業證明本組僅保留半年，逾期須付費申請。

三峽推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#66454

服務時間：PM13:30-21:30

五、退費及相關規定

1. 學員繳費後開課前無法就讀者，得申請退還所繳學費之九成；學員於開課後未逾全部課程三分之一時數無法就讀者，得申請退還所繳學費之二分之一；學員於開課後逾全部課程三分之一時數無法就讀者不予退費。

2. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。

3. 辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之土銀或郵局存摺封面影本(若提供其他金融機構帳戶須扣除匯費)。因本校退費办理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。

六、本課程無補課機制，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。因應新冠疫情考量，本組將視實際情形採「同步或非同步遠距教學授課」，並適當調整課程、時間及教學方式之權利。課前請先評估硬體設備是否符合遠距軟體需求，若硬體設備不符需求，將不另行退費，退費申請亦按相關規定進行辦理。

七、學員在修習期間如有影響教師授課或其他學員學習等不當行為，經本組通知仍未改善者，得註銷其修讀資格，且不予退費。

八、為維護已繳費學員之權益，上課嚴禁試聽或冒名頂替，違者將照相存證並循法律途徑解決。

九、本課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素，停課標準依據當日行政院人事行政總處公佈之新北市停課公告，補課事宜將於停課日後下次上課時通知。

十、患有或疑似患有 SARS、COVID-19 或其他法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。個人若因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者(需檢附相關證明)，開課前得申請全額退費，課間則依比例申請退費。

十一、本組保有變動預定課程、師資、遠距同步上課等簡章內容之權力，必要時將依實際開課

情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。

十二、本組保留審核學員報名資格、增額錄取或不足額開班之權利。

十三、請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。簡

章內容若有未盡事宜，本組保留修改之權利，並將公告於網站，恕不另行通知

【交通資訊】

國立臺北大學三峽校區

地址：23741 新北市三峽區大學路 151 號

課程教室：國立臺北大學三峽校區行政大樓地下 1 樓韻律教室

請查閱本校交通與地圖資訊：<https://new.ntpu.edu.tw/about/map-directions>



三峽推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#66454

服務時間：PM13:30-21:30