



伸展瑜珈中級班



 中級伸展瑜珈課程適合有三年以上瑜珈經驗的你，準備好挑戰更深層的伸展與內在平衡了嗎？

這是一堂專為想進階、想加強核心與體態覺知的你設計的課程



◆ 課程特色

- ✓ 深層伸展體式 | 後彎、扭轉、側彎更到位
- ✓ 平衡訓練 | 如樹式、鶴禪式，強化穩定與專注
- ✓ 倒立練習 | 強化核心與身體控制
- ✓ 呼吸調息 | 釋放壓力、提升專注
- ✓ 流動瑜珈 | 串連動作，提升協調與靈活性

課程師資介紹 | 楊嘉宜老師：

楊嘉宜老師擁有美國 Yoga Fit 國際認證，擁有近 20 年豐富的瑜珈教學經驗，專業紮實，教學風格親切細膩，深受學員喜愛與信賴。

現任教於多個機構，推廣健康與身心平衡的瑜珈理念，服務對象橫跨學生、上班族與銀髮族。

現任教學單位包括：

- 國立臺北大學
- 中國青年服務社（忠孝分部）
- 中和國稅局
- 桑富士健身中心
- 個人瑜珈工作室

楊老師致力於協助學員從練習中找回身體的覺知與能量，讓瑜珈成為日常生活中療癒與成長的力量。

適合對象

- ✓ 已具 3 年以上瑜珈經驗
- ✓ 想加強核心力量與平衡能力者
- ✓ 身體無重大不適、想挑戰進階者

男女兼收，孕婦除外，有特殊疾病者請開立醫師許可證明。

請著輕便、具彈性的服裝、自備厚的毛巾、水壺、上課前一小時可輕食。

請自備瑜珈墊（如無，本班亦提供免費租借）

- 上課時間：114 年 8 月 20 日至 10 月 22 日，每週一，晚上 19:00~20:30，共計 15 小時。
- 招生人數：以 20 人為原則，未滿 15 人報到不開班，本組保留增額或不足額開班之權利。
- 課程費用：報名費 200 元，學費：3,800 元。
- 上課地點：臺北市中山區合江 53 號(臺北大學合江校區地下室 B1)。

【報名資訊】

- 報名期間：即日起至 114 年 8 月 19 日前，額滿為止。
- 報名方式：
 - 1.線上報名：請至本組網站點選 <https://reurl.cc/9nEy7j> 【臺北伸展瑜珈中級班】進行線上報名。
 - 2.通訊報名：至本組網站下載報名表，填妥後傳真至 2506-5364，或 mail 至 linday@mail.ntpu.edu.tw 楊小姐收。

【繳費資訊】：若報名人數已達開班標準，本校出納組將主動以 E-mail 方式個別通知學員繳費，並給予個人電子繳費單給予個人專屬繳費帳號，學員可使用臨櫃 ATM(自動提款機)或 Web ATM 轉帳繳費也可以用台灣 Pay，恕無現金及信用卡繳納方式。

·優惠方案：符合下列條件者，可享本課程減免報名費 200 元：

- (1) 臺北大學在校學生或校友本人。
- (2) 曾經參加過本校推廣教育組課程之學員(需完成繳費)。
- (3) 身心障礙人士(需出示身心障礙證明/鑑輔會證明)。
- (4) 低收入戶(需檢附低收入戶證明)。
- (5) 65 歲以上長者(需檢附身分證件影本)。
- (6) 本校在職教職員工眷屬 (限父母、配偶、子女)。
- (7) 本校退休教職員工本人。
- (8) 持有榮民證或第二類退除役官兵權益卡。

2.符合下列條件者，學費優惠方式如下：

- (1) 本校現職教職員工本人：學費 75 折。
- (2) 本校在校學生本人：學費 9 折。
- (3) 五人(含)以上團體報名繳費本課程者：學費 85 折。
- (4) 三人(含)以上團體報名繳費本課程者：學費 9 折。

※一起團報者，若其中有人取消報名，須依實際繳費人數，重新計算優惠方式及應繳學費金額；再補足應繳差額學費後，方得入學。

- (5)一人同時報名兩個以上課程者：學費 95 折

※學費與報名費之優惠，僅能擇一使用，並請於報名時主動告知優惠身分並出示有效證明文件，若未事先告知或證明文件不全者，恕不折扣，亦不得在報名繳費後申請退差額。

(網路報名者，請於「備註」處說明；紙本報名者，請於「優惠身分」處說明)。

【退費及相關規定】

- 1.學員於繳費後至開課日前 **(114.08.20 日前)** 無法就讀者，得申請退還所繳學費九成；於開課日後至 **113.09.102 日上課前** 無法就讀者，得申請退還所繳學費二分之一；於 **114.09.10 日上課後** 無法就讀者，不予退費。
- 2.除未開班外，報名手續費 200 元，概不退還。
- 3.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。
- 4.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郵局或銀行存摺封面影本。因本校退費办理流程較為繁複，辦理時程(學校統一送件日起算) 約 3~4 週，尚請申辦同學見諒。

【注意事項】

- 一、本組蒐集之個人資料，僅作為教育或訓練行政及學員資料管理，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，保障您的個人資訊安全。
- 二、本課程無補課亦無插班機制，敬請學員報名繳費後踴躍出席，以維護自身權益。
- 三、為維護繳費上課學員之權益，嚴禁旁聽、冒名頂替，違者照相存證，循法律途徑解決。
- 四、本課程為非學分班，學員出席率達一定標準者將發給證明，不授予學位證書。證明僅保留半年，逾期付費申請。
- 五、本簡章為預定課程、師資、時間，本組保有變動權，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。
- 六、本短期課程學員恕不開放校內停車，請勿將汽車停入校園。不便之處敬請見諒。
- 七、本組保留審核學員報名資格之權利。
- 八、請確定您已詳閱本簡章，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。本簡章若有未盡事宜，本組保留得以隨時修改之權利，並公告於本組網站，恕不再另行通知。

 交通資訊 | 臺北大學 合江校區（合江街 53 號） 捷運前往方式（推薦）

 捷運行天宮站（橘線／中和新蘆線）→ 2 號出口步行約 8～10 分鐘

步行路線：

1. 站後直走 → 建國北路與民生東路口
2. 入建國北路二段 → 遇興安街左轉
3. 合江街 → 抵達合江街 53 號

 捷運南京復興站（綠線）亦可，步行約 12 分鐘

 公車路線

搭乘 286、277、518，於「臺北大學（建國合江校區）」站下車
步行約 2～3 分鐘即可到達

 從台北火車站出發

 轉乘公車 307 → 「南京建國路口」站下車

 沿建國北路步行約 10 分鐘 → 左轉合江街

 自行開車

 導航輸入：台北市中山區合江街 53 號

 鄰近建國高架橋，周邊有多處收費停車場（如合江公園旁、建國高架橋下）

 建議地圖查詢【Google 地圖輸入：臺北大學 合江校區】