



# 舒筋延展深沉瑜珈進階班

👤 別讓你的進步停在「初學」！開啟深度覺知的進階之旅 ✨

你是否已經練習瑜珈超過一年，感覺身體正渴望更深層的挑戰？過去，我們總覺得進階遙不可及；現在，我們為你搭好階梯。

「舒筋延展深沉瑜珈班」專為想跳脫舒適圈、建立強大核心與優雅體態的你設計。只要有一年的基礎，你就能在這裡遇見更強韌的自己。

🌿 課程四大核心，帶你深度蛻變：

- 深層開啟：精準解鎖後彎與扭轉體式，感受前所未有的身體張力。
- 穩定力量：挑戰樹式、鶴禪式等平衡動作，鍛鍊不被干擾的專注力。
- 倒立美學：從核心啟動，克服恐懼，翻轉視角看世界。
- 流動律動：呼吸與動作的完美串連，提升肢體靈活性與協調性。

告別停滯期，給身體一個進階的機會。



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。

👤 🎓 報名須知：尋找準備好「進階」的你

這堂課雖然充滿挑戰，但我們更在乎你的練習安全與節奏。

若你符合以下條件，歡迎加入我們的深度練習：

練習基石：具備 1 年以上瑜珈規律練習經驗（熟悉基本體式與呼吸法）。

突破渴望：想要更有感地加強核心力量、身體穩定度與平衡感。

身心狀態：身體無重大不適、關節功能正常，且準備好嘗試進階體式挑戰。

**⚠ 安全守則與提醒：**

對象：男女兼收（本課程強度較高，暫不適合孕婦參加）。

健康告知：若有心血管疾病、脊椎損傷或其他特殊醫療病史，報名時請務必主動告知，並建議附上醫師開立之運動許可證明。

**專業叮嚀：**

這是一堂「深層覺知」的課程，老師會根據每位學員的程度給予適度調整。

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：115年4月15日至6月17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115年4月14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](mailto: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 (115.04.15 日前) 無法就讀者，得申請退還所繳學費九成；於開課日  
後至 115.05.13 日上課前 無法就讀者，得申請退還所繳學費二分之一；於 115.05.13 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)

# 臺北大學推廣教育組 合江校區 | 交通路線圖



**國立臺北大學 推廣教育組 辦公室**  
台北市中山區合江街53號 (合江校區自強大樓5F)



Google  
Map



## 公車路線

- 合江街口 (步行約 5 分鐘) :  
277 286 518 612 943 945 民生幹線
- 南京建國路口 (步行約 10 分鐘) :  
46 254 279 288 292 306 307 652 668 675 711 1802 1803 南京幹線 承德幹線 紅25



## 捷運路線

- 捷運橘線 - 行天宮站2號出口 (步行約 11 分鐘) / 松江南京站 (步行約 15 分鐘)
- 捷運咖線 - 南京復興站1號出口 (步行約10分鐘)



## 自行開車

- 建國北路高架橋下停車場E區 10491台北市中山區興安街及興安街迴轉道 (步行6分鐘至合江校區)

聯絡資訊：請洽各課程相關承辦人員 或私訊FB粉絲專頁 / [dce@mail.ntpu.edu.tw](mailto:dce@mail.ntpu.edu.tw)