

## 為什麼我如此疲累？慢性失眠與呼吸方法工作坊

### 【課程簡介】

2019 年台灣睡眠醫學學會調查，全台固定白班工作人員的慢性失眠症盛行率是 10.7%，大約 10 位民眾中就有 1 人深受慢性失眠之苦，而輪班工作者的慢性失眠症盛行率是 23.3%，多出固定白班人員 2.18 倍之多。

美國睡眠醫學會 ( American Academy of Sleep Medicine ) 在 2021 年的調查中顯示，超過一半美國人 ( 56% ) 表示疫情大流行開始，他們都經歷新冠失眠

( Coronasomnia )，包括入睡困難、睡眠不足、睡眠品質更差，或者更多令人不安的夢。而由台灣睡眠醫學學會進行的「2022 年台灣 COVID-19 疫情下的睡眠問題調查」，研究結果顯示每 5 位就有 1 位民眾對自身的睡眠滿意度表示不滿意及非常不滿意，顯見疫情確實造成相當程度的睡眠困擾。

由此可見無論在疫情前或後，現代人的睡眠問題持續存在，特別又在疫情開始之後影響更深。許多相關研究也指出良好的睡眠品質是影響整體健康的關鍵，因此如何在這個後疫情時代打造優質的睡眠，更是值得深入探討與持續練習的議題。

本次工作坊將會介紹慢性失眠的原因與症狀，學習與睡眠相關的知識，同時檢視自己的睡眠習慣、干擾睡眠因素，及不良睡眠後造成的生活困擾，最後透過瑜珈療癒的工具之一——練習不同的呼吸方法，體驗各種呼吸在身心上的變化，並且能將這些方法帶回生活持續運用，甚至分享給身邊的親友。

### 工作坊內容：

第一部分：淺談慢性失眠

1. 原因與症狀
2. 檢視當前的睡眠狀況

第二部分：實作呼吸練習：5 個瑜珈呼吸法

第三部分：呼吸知識與方法應用

1. 呼吸與睡眠間的相關性
2. 呼吸於整體健康的重要性
3. 細談 5 個瑜珈呼吸法的操作流程與效益
4. 分享與問答

★ 課程內容將依據現場狀態彈性調整。

### 【招生對象】

1. 有睡眠相關困擾或追求生理與心理健康者。
2. 對瑜珈療癒領域有興趣者。

### 【上課地點】

藍海學苑 (台北市大安區仁愛路四段 122 巷 63 號 5 樓之 2)

### 【上課時間】

2022 年 12 月 3 日 ( 星期六 ) 14 : 00 ~ 17 : 00

### 【主辦單位】

社團法人臺灣瑜珈療癒協會 (TYTA)

臉書專頁：<https://www.facebook.com/TaiwanYogaTherapyAssociation>

藍海學苑 (BOA Academy)

官方網頁：<https://www.hnl.com.tw/academy.php>

### 【講師簡介】



「若說瑜珈是一種生活態度，那麼瑜珈療癒即是一段生命歷程，通過不斷地練習和實踐，找到屬於自己的內在智慧。」 - 瑜療師碎念

## 王旭亞 Jelly Wang

- 現任臺灣瑜珈療癒協會副秘書長
- 國立臺灣藝術大學戲劇與劇場應用碩士 ( M.A. )
- 著作《從呼吸開始的瑜珈療癒》幸福文化
- 國際瑜珈療癒協會認證 C-IAYT瑜珈療癒師
- 美國 Phoenix Rising Yoga Therapy 認證瑜珈療癒師

- 加拿大 Pain Care Aware 認證 疼痛照護瑜珈引導師
- 瑜珈聯盟國際認證 E-RYT 500資深瑜珈導師
- 瑜珈聯盟繼續教育學分課程 YACEP國際講師
- Yoga Mindon 瑜珈療癒學院 RYT200 瑜珈師資培訓 主訓講師
- 歐洲 Nirvana Fitness® 認證 臺灣首位呼吸適能指導師
- Yin with Michelle Pietzak-Wegner 認證 陰瑜珈教師
- 美國 OM Factory Aerial Yoga School 認證 空中瑜珈教師
- 美國 Yoga Fit Prenatal Yoga 認證 孕婦瑜珈教師
- 美國 Yoga Fit Senior Yoga 認證 銀髮族瑜珈教師

2015 年在一個機緣下 Jelly 開始踏上國際瑜珈療癒師資培訓的旅程，最終取得國際瑜珈療癒師協會認證的 C-IAYT 瑜珈療癒師資格。Jelly 希望能透過自己的母語中文，傳遞更適合臺灣人文風情的瑜珈療癒精神，並盡所能地分享更全面的觀念和知識，藉由現代的實證研究，運用瑜珈的經典智慧和方法，以最簡單質樸的方式介入及輔助各項關於「健康」的領域，期待未來能夠陪伴更多人善用瑜珈療癒的練習建立自己的健康人生。

#### 【報名費用】

- 每位學員原價 1200 元。
- 團報專案：兩人以上同行團報可享團報價，每人 950 元。
- 早鳥專案：2022 年 11 月 7 日前完成報名繳費者，可享「早鳥優惠」價 950 元。
- 早鳥團報專案：2022 年 11 月 7 日前完成報名繳費，兩人以上同行團報可享團報價，每人 880 元。

#### 【報名方式】

1. 請連結至藍海學苑進行報名：[https://www.hnl.com.tw/course\\_detail.php?pid=1234](https://www.hnl.com.tw/course_detail.php?pid=1234)
2. 若您初次進入網站，須先進行帳號的申請，申請完成後須至 Email 收取驗證信件，依上方步驟通過驗證，即可開始使用網站功能並進行報名。
3. 有任何問題，請洽(02)27035353 藍海學苑。

#### 【課程取消與退費規則說明】

如因個人因素無法參與課程者，請參閱下列相關說明。若您同意以下條款，再開始進行報名。

報名完畢後，代表您已閱畢本退費規則並同意以下條款。

《個人報名者》

1. 於開課日前第三十日以前提出退費申請者，退還扣除手續費後之餘額。
2. 於開課日前第二十九日至第七日提出退費申請者，退還扣除手續費後之 80%餘額。
3. 於開課日前第六日至實際開課日提出退費申請者，恕不退還。
4. 可接受名額轉讓，但最遲須於課程前兩天提供轉讓資料。

《團體報名者》

1. 若因取消導致未達專案人數，整團即改以符合該人數條件之價格，「退還費用金額」為扣除所有人之團報費用之餘額，並將依退費規則進行實際費用退款。(如：兩人以早鳥團報價完成報名後，其中一人欲申請取消退費，「退還費用金額」為  $880 \times 2 - 950 = 810$  元。並以 810 元，扣除手續費後，視申請日期依比例退還)
2. 於開課日前第三十日以前提出退費申請者，退還扣除手續費後之餘額。
3. 於開課日前第二十九日至第七日提出退費申請者，退還扣除手續費後之 80%餘額。
4. 於開課日前第六日至實際開課日提出退費申請者，恕不退還。
5. 可接受名額轉讓，但最遲須於課程前兩天提供轉讓資料。

【注意事項】

1. 欲報名參加者請於 3 日內完成繳款及相關報名程序，以保留上課名額。逾期末完成報名程序，我們將把名額轉讓給候補學員。
2. 為維護上課品質，請勿攜伴旁聽或帶兒童進入教室，課程現場僅限報名者本人入場。
3. 課程請著輕鬆衣物，請勿攜帶飲料、食物進入教室，現場有提供飲水，請自備環保水杯。
4. 主辦單位會協助準備瑜珈墊，若有個人衛生考量，可自備瑜珈墊。
5. 本課程全程禁止錄影、錄音及直播。
6. 報名費發票將於課程當日發放，若需提前領取或更改，請來信告知。(課程發票為電子發票形式，僅能開立統編。如因報帳因素，需於發票上顯示抬頭，也請來信告知，我們將使用手寫式發票處理。)
7. 全程參與研習者，將於會後 E-mail 寄發研習證明電子檔。(如需紙本研習證明，需額外支付費用，請於報名結帳頁面點選特殊加購申請，詳細收費請至藍海學苑[研習證明申請辦法](#)查詢)。
8. 主辦單位擁有課程照片拍攝及使用之權利。
9. 如有未盡事宜，依主辦單位其他相關規定辦理。
10. 主辦單位保有變更及終止課程之權利。
11. 因個人因素需取消課程，請參閱報名方案之『課程取消與退費規則說明』。

## 【交通方式】

### 藍海學苑

地址：台北市大安區仁愛路四段 122 巷 63 號 5 樓之 2  
(鴻福大廈 63 號 5 樓之 2)



### 交通資訊

公車：信義敦化路口站下車，步行約 10 分鐘。

捷運：捷運信義安和站下車，1 號或 2 號出口，步行約 3-8 分鐘。

開車：鄰近數個付費停車場，步行約 10 分鐘