

一起身呼吸

【課程簡介】

什麼是瑜珈療癒 (Yoga Therapy) ?

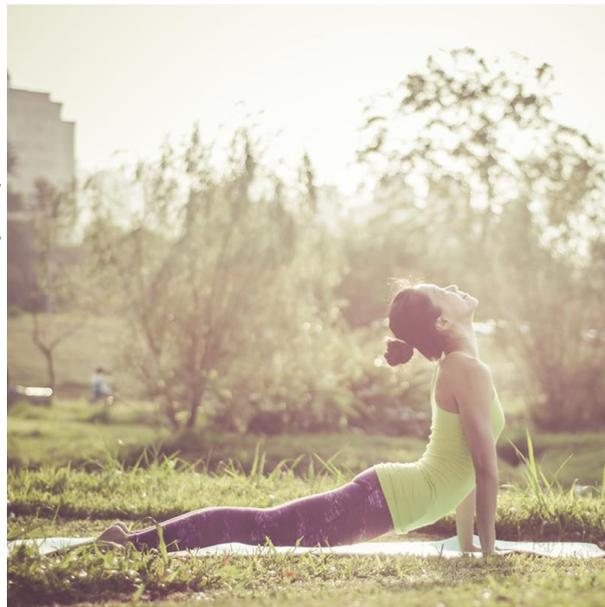
瑜珈療癒的範疇十分廣泛，觸及的議題包括生理 (身體、呼吸)、心理 (情緒、精神)、社交 (人際關係、日常生活) 等，無論從哪個方面探討，共同的目標即是「健康」，協助大家調整、改變，甚至轉化，從「失去健康」走向「恢復健康」、「提升健康」，直至擁有「全面健康人生」。

臺灣瑜珈療癒協會將推出一系列「認識瑜珈療癒講座」，透過各種講座主題，帶領大家從不同角度，由淺入深地體驗瑜珈療癒的練習價值，並從中獲取適合自己的方式，回到日常生活裡持續練習。

「認識瑜珈療癒系列講座 (一) : 一起身呼吸」

將從大家最實際的身體和呼吸開始，引導大家重新認識自己的身體和呼吸，並學習如何因時因地適切的使用他們，透過簡單的動作和呼吸操作，維持日常的身體健康。

講座亦會講述關於瑜珈療癒的概念，以淺顯易懂的文字語言，邀請大家輕鬆進入瑜珈療癒這門新知識，循序漸進地學習和練習，邁向自我的全面健康之路！



【招生對象】

1. 追求生理、或心理健康者
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】

場次一：2021 年 4 月 17 日 (星期六) 14 : 00 ~ 16 : 00

場次二：2021 年 5 月 21 日 (星期五) 19 : 00 ~ 21 : 00

場次三：2021 年 6 月 26 日 (星期六) 14 : 00 ~ 16 : 00

【主辦單位】

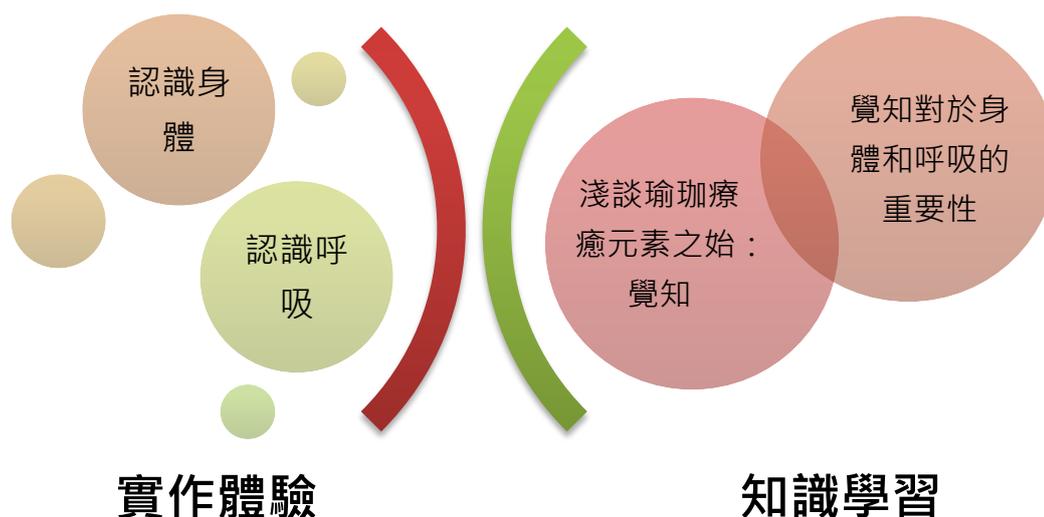
社團法人臺灣瑜珈療癒協會 (TYTA)

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>

【課程內容】



【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 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.)
- 美國 Phoenix Rising Yoga Therapy 認證瑜珈療癒師
- 加拿大 Pain Care U 疼痛照護瑜珈 (PCY) 認證療癒師
- 瑜珈聯盟 YACEP 繼續教育學分課程國際講師
- 瑜珈聯盟 E-RYT 200 · RYT 500 國際認證資深瑜珈導師
- 歐洲 Nirvana Fitness 呼吸適能認證指導師
- 美國 Om Factory 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
- 美國有氧體適能協會 (AFAA) 認證有氧指導師
- Body Lab 皮拉提斯墊上 (Mat Work) 認證指導師

2015 年之前，旭亞老師一直忙碌於各種類型教學，除了瑜珈，還包括有氧舞蹈、皮拉提斯、空中瑜珈等，並同時身兼演員跟著劇團四處演出。直到 2015 年，旭亞老師決定專心做好一件事，於是在機緣安排下，開始踏上國際瑜珈療癒師資培訓的旅程，經過一年多的培養與練習，取得美國 Phoenix Rising Yoga Therapy 瑜珈療癒學校認證的瑜珈療癒師資格，從此，她希望能分享給大家更多身體練習之外的經驗，引導大家從瑜珈療癒練習中找到獨特的自己，並能完整地融入自身的生活，人人都能獲得瑜珈療癒的支持，找到屬於自己的獨一無二。目前旭亞老師正在持續接受瑜珈療癒師最高認證殿堂——國際瑜珈療癒師協會 (IAYT, International Association of Yoga Therapy) 之培訓課程，期待透過更深入的學習和自我內化，未來能夠陪伴更多人藉由瑜珈療癒練習，建立自己的健康人生。

【報名費用】

- 每位學員原價 800 元。
- 早鳥專案：個人 600 元；兩人以上同行者，每人 500 元。
場次一：需 2021 年 4 月 3 日前完成報名，兩人以上請輸入優惠碼“ 202104TYTA”
場次二：需 2021 年 5 月 7 日前完成報名，兩人以上請輸入優惠碼“ 202105TYTA”
場次三：需 2021 年 6 月 12 日前完成報名，兩人以上請輸入優惠碼“ 202106TYTA”

【報名方式】

1. 請連結至藍海學苑進行報名：<https://www.hnl.com.tw/course.php?cid=107>
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 $1000-600=400$ 元。並以 400 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。

【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