



中國醫藥大學 推廣教育中心

投資自己
生涯增值

➤ 班別：

入門哈達瑜珈-覺察身體的力量(英才校區)

➤ 課程時間：

113/07/04-113/08/22 周四 1200-1300，共 8 小時

➤ 課程介紹：

哈達瑜珈是印度中古老的瑜珈，其梵文 Ha 即是太陽、Ta 即是月亮，適當導引「日」的能量以及管理「月」的能量，使身心重新合一取得平衡，代表融合陰陽，以體位法 (asana)、呼吸與冥想為主要修練內容。本次哈達瑜珈系列課程，以啟動七大脈輪能量，覺察自身內在身體的力量與心理的感受。

哈達瑜珈之所以在最近那麼熱門，是因為它的體位姿勢擁有非常多變化，從低強度的初階、進階再到高強度的動作都有，而且幾乎不需要特別準備器材就可以練習，不僅適合毫無瑜珈經驗、沒有運動習慣的初學者入門，就連身體肌群比較僵硬的久坐學生族、上班族、年長者都可以簡單上手，這也是它最吸引人的地方之一。

➤ 任教內容：

課程日期	內容&脈輪心理
第一堂 7月4日	海底輪-安全感、身體與物質的關係、自信心 主題:平衡體位法-樹式、腳抓大拇指
第二堂 7月11日	生殖輪-性與魅力、內在情緒表達、創造力 主題:開髖體位法:哈努曼猴神
第三堂 7月18日	太陽輪(臍輪)- 意志力、行動力、野心與目標 主題:扭轉體位法: 扭轉半月平衡、Marichyasana C
第四堂 7月25日	心輪-同理心、慈悲心、包容自身與他人之能力 主題:後彎體位法:駱駝、半弓式
第五堂 8月1日	喉輪-自我表達感受、人際相處、聆聽與溝通 主題:呼吸-Vjjayi 呼吸法、肩立
第六堂 8月8日	眉心輪-掌管視覺神經、直覺、專注、公正和奉獻，注重覺察自身 主題:前彎&覺察-海豚式、兔式
第七堂 8月15日	頂輪練習-智慧與靈性成長 主題:手平衡-鱈魚式、烏鴉式、肩倒立
第八堂 8月22日	初探陰瑜珈-深度冥想、靜態伸展，強調身心靈的放鬆

➤ 任教教師：

中國醫藥大學 運動醫學系 張振揚老師

➤ 任教教師簡介：

大學就讀中國醫運動醫學系運動科學與運動體適能雙領域，研究所就讀清華大學諮商心理研究所，透過心理與運動醫學的雙專業，設計兼具心理覺察與理性解剖的肌力訓練，強調瑜珈不只運動，更是一種身心的自我覺察歷程。

瑜珈技能師承綻放瑜珈創辦人尤尹柔老師，大學於綻放工作室實習，從中獲得瑜珈教學的技巧，期間接觸哈達瑜珈、頌鉢療癒、脈輪引導、呼吸法。

心理技能師承運動學系洪寶蓮教授，曾協助指導許多運動選手進行運動心理技能訓練與撰寫期刊與研究，如：正念冥想、放鬆引導、接地放鬆、諮商心理技術。

專業證照

YMCA HPL 健康生活原則

YMCA SCI 肌力運動訓練

YMCA AOA 高齡運動指導

FMTI 工具式筋膜鬆動術

➤ 招生對象：

一般社會大眾對「哈達瑜珈」有興趣者均可報名參加。

➤ 費用：

學費 2,000 元整，新生另收報名費 300 元。

➤ 優待辦法(須提供證明影印本)：

1)中亞聯大暨醫療體系教職員生，免收報名費，學費打 8 折(1,600 元整)。

2)本校與亞洲大學校友，免收報名費，學費打 8 折(1,600 元整)。

3)推廣教育中心之舊生，免收報名費(2,000 元整)。

4)身心障礙人士、高齡就學(滿 65 歲)及中亞聯大暨醫療體系志工，學費打 8 折，新生需另收報名費 300 元(舊生：1,600 元整，新生：1,900 元整)。

5)團體報名 3 人以上，學費以 8 折優待，新生需另收報名費 300 元。以團體報名後至課程結束前申請退費或順延課程，就讀總人數不足 3 人須補足學費差額(舊生：1,600 元整，新生：1,900 元整)。

6)持有中國醫藥大學暨附設醫院晶緻認同卡學費打 8 折，新生需另收報名費 300 元(舊生：1,600 元整，新生：1,900 元整)。

@上列祇擇一優待，不得重複。

*凡符合以上資格者，請於報名時自行提供證明文件影本，否則恕不優惠，不便之處，敬請見諒

➤ 上課地點：

中國醫藥大學英才校區 互助大樓 B2 舞蹈教室(台中市北區學士路 91 號學士路、英才路交叉路口)

➤ 報名方式：一律採《線上報名》：

請至中國醫藥大學推廣教育中心「線上報名系統」報名

https://webap.cmu.edu.tw/Actregister/act_detail.aspx?act=3362

(報名完成後請至『活動報名狀態查詢』報名情況)



←可掃描 QR Code 線上報名

請利用郵政劃撥、轉帳匯款或至現場繳交費用。

報名學員請務必提供【個人證件影本】，以核實報名身分並完成報名流程；個人證件，係指具身分證字號及生日欄位之證件，例如健保卡、身分證正面、駕照或護照等均可。請郵寄至中國醫藥大學推廣教育中心或透過官方 LINE(LINE ID: @cce22054326)

➤ **繳費方式：**若收據需開立抬頭及統一編號，請於繳費時告知，收據開立後無法更換。

1. 現場繳費

請備妥報名所需資料，逕至本校學生宿舍 1 樓(立夫教學大樓對面)推廣教育中心辦理。

受理時間：週一至週五 08:10-17:00

2. 郵政劃撥

帳號：22182041，戶名：中國醫藥大學(劃撥單請註明「**哈達英才校區**」)。

請備妥資料後逕寄「404 台中市北區學士路 91 號 中國醫藥大學推廣教育中心」。

3. 匯款轉帳

帳戶名稱:財團法人中國醫藥大學

銀行名稱:土地銀行北台中分行(0050773)、銀行帳號:077051025001

請備妥資料後逕寄「404 台中市北區學士路 91 號 中國醫藥大學推廣教育中心」。

請於匯款後，來電 04-2205-4326 告知班別及學員姓名、轉匯帳號後 5 碼及匯款金額。



完成繳費後，請務必來電告知或利用本中心官方 LINE
【中國醫藥大學推廣教育中心】回傳劃撥單及匯款資訊。
LINE ID: @cce22054326

➤ **退費辦法(報名費不退，退費程序請參照本中心之“退費注意事項”)：**

1)學員自報名繳費後至實際上課日前退費者，退還已繳學分費、雜費等各項費用之九成

2)自實際上課之日算起未逾全期三分之一者退還已繳等各項費用之半數

3)在班時間已逾全期三分之一者，不予退還

4)已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。

*因故未能開班上課或報名人數已滿，應全額無息退還已繳費用

*溢繳費用者，應全額退還所溢繳之金額

如欲申請退費，勿以口頭告知為憑；請填妥「退費申請單」，並備妥學員本人之身分證影本、存摺封面影本等，向本中心提出申請，文件未齊全者恕不受理。

※下載退費申請單：<http://cce.cmu.edu.tw/doc/download/refund/3.pdf>

➤ **注意事項：**

*報名後請留意本中心網站所公佈之最新消息。

*若上課前未收到通知，請於開課前二天來電確認是否開班，以告知上課地點。

*本中心保有課程及師資調整之權利。

*請詳細閱讀本簡章退費辦法，同意者再行報名。

*缺課時數達三分之一以上，將無法領取修讀證明書。

➤ 備註：

1)本班謝絕旁聽及錄影，以維持教室秩序。

2)本期報名截止日為 113.06.24。

3)報名人數達 10 名始開班，若人數不足本中心保留不開班或延期之權利。

個人資料蒐集、處理、利用聲告說明

依個人資料保護法規範，請您於參與**推廣教育中心**各項活動前務必詳細閱讀本聲明書之各項內容，若您參與本單位所舉辦的活動，表示您同意**推廣教育中心**蒐集、處理、利用您與相關人員之下列個人資料，始繼續進行後續相關步驟。

- **個人資料蒐集之目的**：辦理活動報名及相關管理作業。
- **法定之特定目的**：109 教育或訓練行政、136 資（通）訊與資料庫管理、158 學生（員）資料管理。
- **個人資料之類別**：C001 辨識個人者、C003 身分證號碼、C011 個人描述、C031 住家地址、C038 職業、C051 學校紀錄。
- **個人資料處理及利用**：
 1. 期間：除法令或教育部另有規定外，將依執行教學、行政相關業務所必須之保存期限。
 2. 地區：台灣地區
 3. 對象：本單位相關人員及委任其處理本活動相關事務之必要第三人；作為公務聯繫或行政管理之用。
 4. 方式：(1) 電子文件、紙本或其他合於當時科技之適當方式。(2) 符合個資法第 20 條規定之利用。
- 您得依個資法規定請求查詢、閱覽、製給複製本、補充或更正、請求停止蒐集、處理或利用及請求刪除。您行使上述權利時，須填具申請表並檢具身分證明文件向本單位或本校[個人資料保護聯繫窗口](#)填具「[個人資料使用資訊服務申請表](#)」提出申請。若委託他人辦理，須另出具委託書並同時提供受託人身份證明文件以供核對。若申請人不符前述規定，本單位得請申請人補充資料，以為憑辦。
- 前條停止蒐集、處理、利用或請求刪除個人資料之請求，不得妨礙本單位依法所負之義務。
- 您應確認提供之個人資料，均為真實且正確；如有不實或需變更者，您應立即檢附相關證明文件送交本單位辦理更正。
- 報名人員如不提供或未提供真實且正確完整之個人資料，導致無法進行本活動相關業務時，將無法參與本活動。
- 本單位得依法令或遵照主管機關、司法機關依法所為之要求，提供個人資料及相關資料。
- 若您對此告知事項之內容有任何疑慮，請聯絡本單位或本校[個人資料保護聯繫窗口](#)。

聯絡方式：台中市北區學士路 91 號

電話：04-22054326/傳真：04-22035557，Email：cce@mail.cmu.edu.tw。