

新竹香山區香山國民小學 113 年度推動員工協助方案

「瑜珈輪之美背開胸身心舒暢」研習實施計畫

壹、依據：新竹市政府113年度推動員工協助方案實施計畫。

貳、目的：

一、「瑜珈輪」是一種嶄新的瑜珈輔具，穩固的中空圓形支柱設計，為瑜珈練習帶來莫大好處。本次研習介紹「瑜珈輪」練習的概念與使用技巧，帶領大家一同感受「瑜珈輪」帶來身心深度的舒展放鬆。

(一)深度放鬆胸廓，增加胸椎靈活性，改善彎腰駝背，減少腰部及前胸的壓力，深層拉伸肌肉及筋骨，並為後彎與平衡帶來穩定信心。

(二)深度開展肩背部的肌肉，趕走腰酸背痛；按摩骨盆、大腿，促進血液循環，鍛鍊腹部核心，在安全穩定中感受身心暢快與放鬆。

二、宣導新竹市政府員工協助方案，期藉由瞭解並使用多樣化的協助性措施，建立溫馨關懷的工作環境，塑造互動良好組織文化，強化團隊向心力。

參、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會

肆、承辦單位：新竹市香山區香山國民小學、新竹市東區科國民小學

伍、研習時間：

一、第1梯次：113年4月29日(星期一)上午9時至12時。

二、第2梯次：113年5月31日(星期五)下午1時30分至4時30分。

陸、研習地點：新竹市中正路107號8樓之4。

柒、研習對象：新竹市政府所屬機關學校教職員及新竹市教育會會員。

捌、研習課程內容：全程參與者核給終身學習時數3小時。

時間	課程內容	師資
(4/29)第1梯次: 08:40-08:55	一、報到	講座：葉穎儒老師(RUBY)
(5/31)第2梯次: 13:10-13:25	二、宣導員工協助方案	證照： 美國瑜珈聯盟 RYT200 瑜珈師資認證 (YogaFit) 美國瑜珈聯盟 RCYT95 兒童瑜

<p>(4/29)第 1 梯次: 09:00-12:00</p> <p>(5/31)第 2 梯次: 13:30-16:30</p>	<p>一、 瑜珈輪的基本認識</p> <p>二、 瑜珈呼吸、冥想及脈輪之認識</p> <p>三、 基礎&進階瑜珈輪的體式練習。不只是伸展！從瑜珈輪找回身心平衡</p>	<p>瑜珈認證</p> <p>寰宇瑜珈師資培訓 300 小時</p> <p>修復瑜珈輪培訓 16 小時</p> <p>瑜珈輪師資培訓 20 小時</p> <p>瑜珈提斯師資培訓 24 小時</p> <p>骨盆底肌群瑜珈師資培訓</p> <p>美國 YogaFit 療癒瑜珈培</p>
---	---	---

玖、報名方式：公務人員請於「公務人員終身學習網」報名，教師請至本市研習護照系統報名，每梯次依報名順序以 15 人為限。

拾、參加研習人員以公假半日登記，教師課務請自理。

拾壹、本研習由承辦單位提供瑜珈輪給參加人員使用，惟請參加人員穿著輕便服裝(便於伸展之上衣及運動褲)，並請自備瑜珈墊及毛巾 1 條。

拾貳、本研習講師費由新竹市教育會贊助支應。

拾參、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。