

新北市 106 學年度「柑園國中靜心紓壓之旅」

教師「學習社群」簽到表

一、時間: 107.3.15(四) 14:00~16:00

二、實施內容: 瑜珈呼吸法

三、地點: 樂學班預定教室

姓名	簽到	簽退
1 魏芳玉	魏芳玉	魏芳玉
2 胡竣豪	胡竣豪	胡竣豪
3 張譽穎	張譽穎	張譽穎
4 蘇裕琳	蘇裕琳	蘇裕琳
5 呂紹彰	呂紹彰	呂紹彰
6 塗玉評	塗玉評	塗玉評
7		
8		
9		
10		

新北市 106 學年度「柑園國中靜心紓壓之旅」

教師「學習社群」簽到表

一、 時間: 107.4.12(四) 14:00~16:00

二、 實施內容: 穴道按摩舒壓技法

三、 地點: 英語情境教室

姓名		簽到	簽退
1	魏芳玉	魏芳玉	魏芳玉
2	胡竣豪	胡竣豪	胡竣豪
3	張譽穎	張譽穎	張譽穎
4	蘇裕琳	蘇裕琳	蘇裕琳
5	呂紹彰	呂紹彰	呂紹彰
6	塗玉評	塗玉評	塗玉評
7	林俐吟	林俐吟	林俐吟
8			
9			
10			

〔輕鬆紓壓——時時樂〕

您累了嗎？激烈的生活競爭，不免讓人『喘』不過『氣』。

您的『氣』如何？『元氣』不足，疲累胸悶，『悶』易心煩，『煩』現急躁，

『躁』而失衡……，進而導致各種身心壓力。

健康的關鍵在「平衡」——「瑜伽」是最佳的平衡「工具」

活動大綱：

- 一、認識瑜伽——鏡子呼吸
- 二、呼吸的奧秘——EQ 的展演與覺察
- 三、身心平衡檢測與鍛鍊
- 四、不花錢的「蠻牛」
- 五、靜心與歡唱

What 「瑜伽之道」？

Which 「瑜伽之鑰」？

When 「瑜伽藥王」？

Where 「瑜伽時空」？

Who 「瑜伽正見」？