**報名表-瑜珈呼吸法與身體和諧工作坊**

瑜珈呼吸是瑜伽練習的精華，老師們在課堂上總是會提醒同學們要保持呼吸，但是呼吸的方法、時機，原理卻常常沒有時間深入討論。本次的一日工作坊將介紹基礎呼吸法的練習方式，同時探討瑜伽的動作如何能夠幫助呼吸法的練習。

瑜伽的經典《哈達之光》中提到：「當瑜伽體位法穩固後，瑜伽行者要遵守有益的飲食節制並依循上師的指導來鍛鍊生命能控制法（ pra′na′ya′ma ）。」-《Hatha Pradi′pika′ 2.1》。生命能量控制法，又稱作呼吸法，是透過呼吸控制，讓身心專注的重要方法。體位法的鍛鍊必須與呼吸法緊密相連，身心才能獲得良好的控制與平衡。

日期： 2016年11月26日（六）-------------------------------------------------------------------------------------

報名表 姓 名\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

單 位\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 職稱 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

連絡電話\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

電子信箱\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

參加課程(請勾選)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **瑜珈呼吸法與身體和諧工作坊** | **佳靜講師** | **□**  **2016年11月26日（六）** | (六) | 時間:09:30-16:30  東華體育館舞蹈教室(壽豐校區) | 6小時 | 一梯次  700元/人 |

聯絡電話;03-8632613莊春昇/2622陳怡靜老師

報名表下載至體育中心網站http://www.phyedu.ndhu.edu.tw/news.htm

報名表請於前105年11月22日(二)五點以前[回傳至james@mail.ndhu.edu.tw](mailto:回傳至james@mail.ndhu.edu.tw)

或傳真至8632610