

朝陽科技大學 銀髮產業管理系

2015 年健康促進工作坊

「高齡瑜珈理論與實務操作」實施計畫

一、關於工作坊：

本工作坊邀請來自印度教授/阿格拉瓦爾博士 (Dr. Agrawal) 介紹高齡瑜珈理論與實務操作，從理論基礎介紹正確的瑜珈操作觀念，同時示範高齡瑜珈姿勢，及適合高齡者坐在椅上進行瑜珈運動與呼吸練習的方法，我們期待透過本工作坊能讓參與者獲得另一種健康促進的方法與知識，以促進高齡者健康。

二、瑜珈的介紹與好處：

近年來瑜珈越來越受歡迎，全世界約有 200 萬人從事瑜珈運動，在美國就有 20.4 萬人在練習瑜珈，考慮到瑜珈的重要性，2014 年 12 月 11 日聯合國宣布每年的 6 月 21 日為「國際瑜珈節」，一般而言，瑜珈指的是身體姿勢、呼吸練習和冥想，其實瑜珈可以改善血液循環、消化、呼吸、分泌系統還有提升整體健康及減緩老化過程，瑜珈可以幫助控制疼痛及提升免疫對抗致命的疾病，練習瑜珈讓我們的身體更健康，減少看醫生的次數，因此練習瑜珈是一種有效維持健康的好方法。

三、瑜珈為高齡者帶來的好處

隨著年齡增長，高齡者的肌肉和關節自然變得不靈活，還可能導致僵硬、不適及疼痛，經常的練習瑜珈可以提高靈活性，減少關節炎疼痛，提高身體平衡和治療抑鬱症。因此，瑜珈可以幫助老年人感覺身心變得年輕，經常練習瑜珈可以幫助高齡者有更好的睡眠，並改善他們心理及情緒的健康。

四、講師簡介

阿格拉瓦爾博士 (Dr. Agrawal) 是一位來自印度傑出的科學家，具有 33 年以上的植物生物技術研究的經驗，兩年前，阿格拉瓦爾教授從科學與工業研究理事會首席科學家 (CSIR) 退休，在退休前積極學習瑜珈並獲得印度瑜珈教師的認證，現在屆齡 65 歲的他每天都練習瑜珈以保持身體的健康與活力。

五、時間：2015 年 6 月 24 日 (三)，下午 1：45～4：45

六、地點：朝陽科技大學 管理大樓 T2-517 教室

七、招生名額：25 人 (本活動為免費，若無法全程參請勿報名)

八、報名截止時間：2015 年 6 月 19 日 (五)，下午 5：00

九、報名系統網址網址：

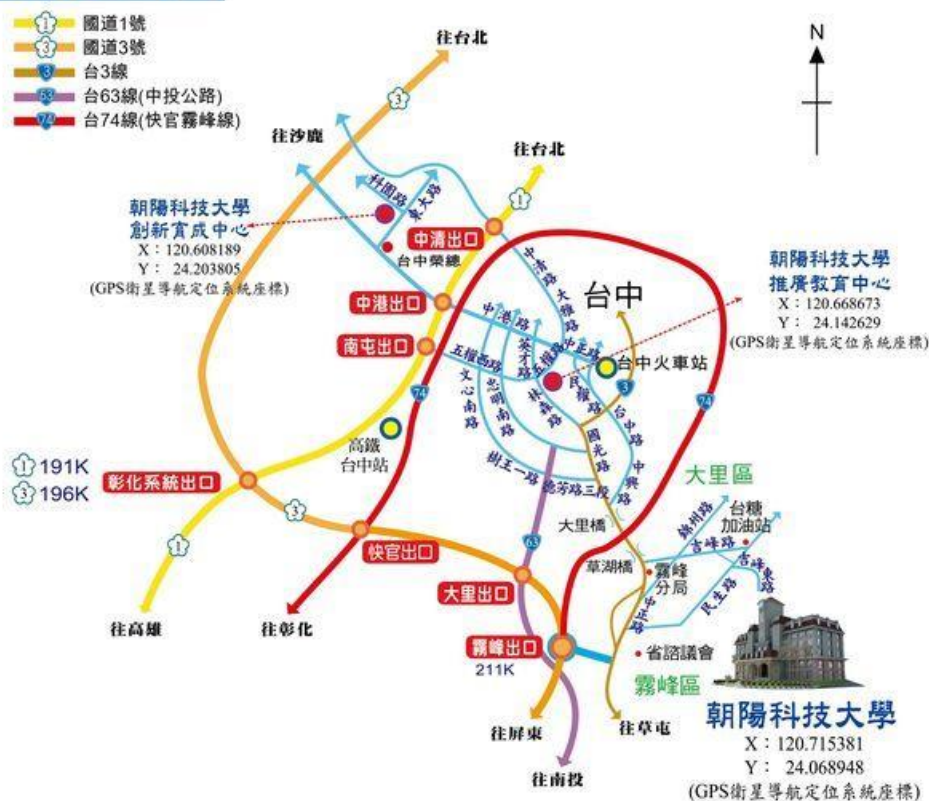
https://docs.google.com/forms/d/14W-LcA8_xZzTiVGLb4Pj3SdwUGFR1WG1mfAAfnM-i_g/viewform (全程參與者於課程結束後核發研習證書)

十、注意事項：請著寬鬆衣服，例如運動服裝。






十一、 校園平面圖：



十二、交通資訊：



如何到本校：

- 自桃園國際機場入境，可搭國光客運、統聯客運、飛狗巴士等任何往台中之客運至台中火車站下，轉搭台中客運 131 路或 132 路至本校(公車時刻表為參考用，實際發車狀況請至[台中客運網站查詢](#))。
- 搭計程車從台中火車站到本校約 20 分鐘。
- 開車經國道 1 號  於 191 公里處彰化系統交流道，接國道 3 號  往南至 211 公里處霧峰交流道下，按圖示約 8 分鐘可達本校。
- 開車經國道 3 號  211 公里處霧峰交流道下，按圖示約 8 分鐘可達本校。
- 搭乘高鐵由台中站下，經 台 74 線  (快官霧峰線)接國道 3 號  往南至 211 公里處霧峰交流道下，約 25 分鐘抵達本校(全程約 21 公里)。
- 自高鐵台中站搭乘台中客運 133 路、全航客運 158 路至本校。
- 搭乘台中客運 100 路、107 路、108 路及統聯客運 50 路、53 路、151 路至霧峰分局(吉峰路口)，轉搭台中客運 132 路至本校(約 2.5 公里)。

朝陽科技大學地址：台中市霧峰區吉峰東路 168 號

連絡電話：(04)2332-3000