中国人民大学教职工午间课堂课程信息表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | 瑜伽-基础 | **课时数量** | 12 |
| **授课教师** | 吴迪 | **职 称** | 讲师 |
| **课程内容安排** | | | |
| **第一节** | 瑜伽基础理论、注意事项及简单体式练习 | | |
| **第二节** | 瑜伽呼吸方法、瑜伽体能练习 | | |
| **第三节** | 瑜伽静坐、肩颈康复练习、休息术 | | |
| **第四节** | 瑜伽静坐、脊柱理疗课程、休息术 | | |
| **第五节** | 瑜伽静坐及呼吸法、拜日式变体练习及肌肉练习、休息术 | | |
| **第六节** | 瑜伽静坐、肩髋打开练习、休息术 | | |
| **第七节** | 瑜伽静坐、哈他瑜伽组合练习、瑜伽形体、放松 | | |
| **第八节** | 瑜伽静坐、肩颈康复练习、休息术 | | |
| **第九节** | 瑜伽静坐、瑜伽形体、流瑜伽初级、休息术 | | |
| **第十节** | 瑜伽静坐、拜日式中级及变体、肩髋打开练习、休息术 | | |
| **第十一节** | 瑜伽静坐、脊柱保养、理疗康复瑜伽、休息术 | | |
| **第十二节** | 瑜伽静坐、瑜伽体态、组合练习、休息术 | | |
| 课程要求：1.上课过程中手机尽量调成静音状态。  2.着装应宽松舒适。  3.自行准备瑜伽垫。 | | | |