臺中市公務人員協會
109 年生活瑜珈班研習實施計畫

一、 目的：藉由身心紓壓生活瑜珈班課程，強化會員健康運動新觀念，紓解生活、工作壓力，健全會員身心健康，進而增強工作效率及競爭力，提昇政府服務品質。

二、 主辦單位：臺中市公務人員協會(以下簡稱本會)

三、 研習期間：109 年 8 月 14 日到 12 月 25 日止，每週五晚上 5 時 10 分至 6 時 10 分，合計 18 小時。(10 月 2 日及 10 月 9 日配合放假停課)

四、 研習地點：臺中市政府臺灣大道市政大樓 4 樓集會堂旁挑高川堂。

五、 參加對象：以本會會員為主，另為促進訓練資源共享，亦歡迎臺中市政府及所屬機關學校同仁(退休人員)踴躍參加。

六、 講座遴聘：王秀玉老師。

七、 授課內容及方式：從基礎到進階的瑜珈呼吸法，體位法，冥想法，藉由現場示範、練習，達到筋骨柔軟、身心平衡健康、身材苗條結實，籍由課程可使精神紓壓、矯正不良姿勢、提升肺活量增強體力，充分達到紓壓的效果。

八、 收費規定：為落實使用者付費原則，本期課程 18 堂，預估酌收

費用如下：

(一) 會員：1,400 元

(二) 非會員：2,800 元

九、 所需經費：講師鐘點費每堂課 1,500 元，所需經費 27,000 元 (18 堂*1,500 元=27,000 元)，以參訓學員繳交費用支付，如報名人數未達 20 人，學員自行負擔課程費用亦無法自給自足時，不予開班。

十、 其他規定：

(一) 請自備瑜珈課程用具。

(二) 瑜珈課程開始前請空腹，建議穿著可伸展衣褲進行課程。

(三) 參加人員一經報名繳費且實際上課後，不得以其他個人理由要求退費。

(四) 課程進行中如有中途加入者，均以原價計收。

十一、 本實施計畫若有未盡事宜，得視實際需要修正之。