

# 臺東縣政府 115 年度教師諮商輔導支持方案實施計畫

## 教育者的靜心時光-瑜珈與頌鉢之旅

### 一、依據：

- (一)教師法第三十三條第四項。
- (二)臺東縣高級中等以下學校教師諮商輔導支持體系設立辦法。
- (三)本府 115 年度教師諮商輔導支持方案實施計畫辦理。

### 二、目的：

- (一)提供本府所轄高級中等以下學校教師全人成長、促進身心健康。
- (二)認識瑜珈及頌鉢，透過身體自我覺察及五感體驗學習如何身心自我照顧。
- (三)透過瑜珈身體舒展及頌鉢聲音療癒，促進情緒調節與平衡，讓教師放鬆紓壓回到初心。

### 三、參加對象：本縣國中小教師。

### 四、研習日期：

- (一)課程一：「舒展緊繃·喚醒身體」:活化舒展瑜珈頌鉢工作坊(下午場)  
115 年 7 月 7 日(二)，下午場:15:00-17:50，每場次報名上限 25 人，  
(研習地點: TriYoga 台東瑜珈中心-臺東縣臺東市中正里寶桑路 270 號)
- (二)課程二：「深層放鬆·回到自己」:深度修復瑜珈頌鉢工作坊(晚上場)  
115 年 7 月 7 日(二)，晚上場:19:00-21:50，每場次報名上限 25 人，  
(研習地點: TriYoga 台東瑜珈中心-臺東縣臺東市中正里寶桑路 270 號 )  
(以上報名以不重複為原則，請擇一場次報名)

### 五、研習課程表:如附件

### 六、研習講師：胡黛芬老師。

### 七、研習報名：請於 115 年 7 月 5 日(日)前上全國教師在職進修網完成報名。

### 八、補充說明：

- (一)瑜珈+頌鉢課程其實準備越簡單越好，重點是舒適、保暖、放鬆。
- (二)服裝建議
  1. 穿著舒適、好伸展的運動服
  2. 避免牛仔褲、裙子、過緊衣物
  3. 建議洋蔥式穿搭 (頌鉢時身體會降溫)
  4. 保暖用品 (非常重要) : 薄外套 / 披肩 / 圍巾 襪子/小毛巾 (覆眼)

5. 頌鉢躺著不動 60 分鐘，保暖會大幅提升舒適度。

6. 不用特別攜帶，除非特別習慣使用自己的

⊗ 教室整間都是體操墊，不需要瑜伽墊

⊗ 教室也有小枕頭跟保暖的被子

### (三) 飲食與身體狀態

課前提醒：

1. 課前 1-2 小時避免吃太飽

2. 避免空腹過久

3. 建議先上廁所

4. 課程中請將手機靜音

(四) 心理準備：請帶著放鬆與開放的心前來，讓身體休息，讓聲音療癒。

(五) 上課地點停車說明：TriYoga 台東瑜伽中心-臺東縣臺東市中正里寶桑路 270 號

因上課地點門口僅能停放 10 多輛機車，若開車前來的夥伴可提早停至中華路天后宮徒步前來或自行尋找四週馬路路邊停車。

### 九、經費概算表(略)

附件：

(一)課程一：「舒展緊繃・喚醒身體」：活化舒展瑜珈頌鉢工作坊

115年7月7日(二)，下午場:15:00-17:50

(研習地點：TriYoga 台東瑜珈中心-臺東縣臺東市中正里寶桑路270號)

日期	時間	課程主題	課程內容
15:00-17:50 (下午場)	15:00-15:30	「舒展緊繃・喚醒身體」： 活化舒展瑜珈頌鉢工作坊	迎賓報到・自在交流 在輕鬆的氛圍中相見
	15:30-16:20		透過瑜珈伸展慢慢進入身心放鬆的狀態。 釋放緊繃、打開呼吸、喚醒身體能量。
	16:20-17:00		頌鉢聲音之旅 透過頌鉢聲音療癒， 讓身體放鬆、呼吸流動、 心靈沉靜。
	17:00-17:50		心得分享・溫暖交流 分享感受與收穫。
	17:50~		帶著平靜與喜悅回家

(二)課程二：「深層放鬆・回到自己」:深度修復瑜伽頌鉢工作坊

115年7月7日(二)，晚上場:19:00-21:50

(研習地點: TriYoga 台東瑜伽中心-臺東縣臺東市中正里寶桑路 270 號 )

日期	時間	課程主題	課程內容
19:00-21:50 (晚上場)	19:00-19:30	「深層放鬆・回到自己」: 深度修復瑜伽頌鉢工作坊	迎賓報到・自在交流 在輕鬆的氛圍中相見
	19:30-20:20		透過瑜伽伸展慢慢進入 身心放鬆的狀態。 釋放緊繃、打開呼吸、 喚醒身體能量。
	20:20-21:00		頌鉢聲音之旅 透過頌鉢聲音療癒， 讓身體放鬆、深度修復、 回到自己。
	21:00-21:50		心得分享・溫暖交流 分享感受與收穫。
	21:50~		帶著平靜與喜悅回家