

新竹東區科園國民小學 110 年度推動員工協助方案

「春日香氛—香氣療癒·暖宮瑜珈」研習實施計畫

壹、依據：新竹市政府 110 年度推動員工協助方案實施計畫。

貳、目的：

- 一、協助公教員工面對各種工作及生活壓力，以冥想、瑜珈呼吸法、瑜珈伸展搭配天然精油薰香，讓瑜珈和香氣安撫生活忙碌中的心靈，為工作及生活注入正向能量。
- 二、子宮被稱為女性身體部位中"第二個心臟"，擁有健康的子宮不容乎視。女性經痛、經血量過多或過少、受孕不易、子宮卵巢病變等問題，從調整骨盆/脊椎正位、鍛鍊骨盆底肌群及讓身體器官溫暖是最基本且必要的方式，本研習額外加強女性器官的養護，教授可在家自行保養的方法，簡單易行。
- 三、宣導新竹市政府員工協助方案，期藉由多樣化的協助性措施，建立溫馨關懷的工作環境，塑造互動良好組織文化，強化團隊向心力。

參、主辦單位：新竹市政府、新竹市教育會。

肆、承辦單位：新竹市東區科園國民小學。

伍、研習時間：110 年 5 月 19 日(星期三)14 時至 16 時，全程參與者核給終身學習時數 2 小時。

陸、研習地點：新竹市東區科園國民小學體育館二樓律動教室(新竹市科學園路 171 號)。

柒、研習主題：如課程表。

捌、師資：葛凱欣(Sophia Ko)，新竹無憂瑜珈 Puri Yoga/負責人。

玖、參加對象：新竹市政府所屬學校教職員及新竹市教育會會員，依報名順序以 20 人為限。

拾、報名方式：自即日起至 5 月 5 日(星期三)止，請至以下網址

<https://www.beclass.com/rid=2446294605a90c365b40>報名，依報名順序錄取。另為珍惜研習資源，報名後如不克前來務請於課程一週前上網或洽承辦單位取消報名(6668421分機150)。

拾壹、參加研習人員以公假半天登記，教師課務請自理。

拾貳、參加人員請穿著輕便服裝(舒服的長褲)，自備瑜珈墊及大小毛巾各1條，如有瑜珈磚可帶來，無則免。

拾叁、本研習講師費由新竹市教育會支應。

拾肆、本計畫經簽奉核定後實施，修正時亦同。

新竹東區科園國民小學 110 年度推動員工協助方案

「春日香氛—香氣療癒·暖宮瑜珈」研習課程表

日期：110 年 5 月 19 日(星期三)14 時至 16 時

地點：新竹市東區科園國民小學體育館二樓律動教室(新竹市科學園路 171 號)

時 間	活動內容	主講人
13:30-14:00	報到(新竹市員工協助方案宣導)	
14:00-16:00	無憂瑜珈： 一、瑜珈呼吸法、體位法、瑜珈伸展 二、子宮精油按摩、婦科穴道按摩 三、靜坐及大休息	講師葛凱欣 《師資認證》 • 希瓦難陀瑜珈 500HR 師資, 2018 法國 • 希瓦難陀瑜珈 200HR 師資, 2013 泰國 • Yoga Alliance 美國瑜珈聯盟 RYS500HR • Michelle Chu 正念陰瑜珈 80HR 師資, Space Yoga • 中華民國兒童瑜珈協會師資認證。
16:00-	賦歸	

注意事項：

- 一、參加人員請穿著輕便服裝(舒服長褲)，自備瑜珈墊及大小毛巾各 1 條。如有瑜珈磚可帶來，無則免。
- 二、為珍惜研習資源，報名後如不克前來務請於課程一週前上網或洽承辦單位取消報名(6668421 分機 150)。