



## 臺北城市科技大學推廣教育中心開班訊息

### 課程名稱：經絡養生好好玩系列 A----活力經絡課程

上課時間：102 年 10 月 3 日、17 日、24 日(每週四 15:00-17:00)計 6 小時

學費：1,000 元(不包括材料費)(本校師生同仁打九折，五人同行一人免費)報名費 200 元

招生人數：20 人(招滿 10 人即開班，採小班制)

課程對象：一般大眾、對經絡穴道按摩有興趣者

課程介紹：活絡頭頸肩經絡舒壓，上課完讓您學會改善睡眠品質、緩解頭頸肩壓力緊繃痠痛的方法。

教學內容：現代人疲勞與壓力累積造成，身體的不適與病痛。想瞭解正確保健養身之道，找回健康的自己，您可以從經絡養生入門，重新找回健康的自己，同時也造福你的家人。

課程大綱：

- 一、介紹經絡能量概要，教您簡易又好用的養生功
- 二、舒緩頭部的壓力與緊張，讓您提升睡眠品質
- 三、肩頸喉嚨保健，改善肩頸僵硬老毛病，活絡舒壓五十肩不上身。

學員須知：上課時請準備飲用水，寬鬆衣服

上課地點：臺北城市科技大學圖資大樓 305 教室(台北市北投區學園路 2 號)

報名方式：電(02)28927154 轉 1703 陳洽 0960756422

### 課程名稱：經絡養生好好玩系列 B--- 靚顏經絡課程

上課時間：102 年 11 月 7 日、14 日、21 日(每週四 15:00-17:00)計 6 小時

學費：1,000 元(不包括材料費)(本校師生同仁打九折，五人同行一人免費)報名費 200 元

招生人數：20 人(招滿 10 人即開班，採小班制)

課程對象：一般大眾、對經絡穴道按摩有興趣者

課程介紹：疏通臉部經絡、活化氣血，上課完讓你(妳)學會撫平歲月痕跡，讓臉部神采年輕 5~10 歲以上。

教學內容：現代人疲勞與壓力累積造成，臉部曲及眼睛的不適與病痛。想瞭解正確保健養身之道，找回健康的自己，您可以從簡易經絡養生入門，重新找回臉上光彩，同時也造福你的家人。

課程大綱：

- 一、介紹經絡能量氣滯，教您簡易又好用的養生功
- 二、皺紋大解放！改善眼睛與臉部疲勞、美化臉部曲線

學員須知：上課時請準備飲用水，寬鬆衣服

上課地點：臺北城市科技大學圖資大樓 305 教室(台北市北投區學園路 2 號)

報名方式：電(02)28927154 轉 1703 陳洽 0960756422



## 臺北城市科技大學推廣教育中心開班訊息

### 課程名稱：經絡養生好好玩系列 C--輕步經絡課程

上課時間：102 年 12 月 5 日、12 日、19 日(每週四 15:00-17:00)計 6 小時

學費：1,000 元(不包括材料費)(本校師生同仁打九折，五人同行一人免費)報名費 200 元

招生人數：20 人(招滿 10 人即開班，採小班制)

課程對象：一般大眾、對經絡穴道按摩有興趣者

課程介紹：調節腰膝下肢經絡，上課完讓您學會改善非病症所引發的腰腿膝無力、不適，防範與改善退化現象，立即感受輕盈快步。

教學內容：現代人工作與壓力疲勞累積造成，運動量的減少使身體產生不適與病痛。想瞭解正確保健養身之道，找回健康的自己，您可以從簡易經絡養生入門，重新找回屬於自己的健康，同時也造福你的家人

課程大綱：

- 一、介紹經絡能量氣滯，教您簡易又好用的淋巴養生功
- 二、消除腿酸脹按摩法、足部消腫止痛放鬆法

學員須知：上課時請準備飲用水，寬鬆衣服

上課地點：臺北城市科技大學圖資大樓 305 教室(台北市北投區學園路 2 號)

報名方式：電(02)28927154 轉 1703 陳洽 0960756422

### 課程名稱：經絡養生好好玩系列 D---挺立經絡課程

上課地點：臺北城市科技大學圖資大樓 305 教室(台北市北投區學園路 2 號)

上課時間：103 年 1 月 2 日、9 日、16 日(每週四 15:00-17:00)計 6 小時

學費：1,000 元(不包括材料費)(本校師生同仁打九折，五人同行一人免費)報名費 200 元

招生人數：20 人(招滿 10 人即開班，採小班制)

課程對象：一般大眾、對經絡穴道按摩有興趣者

課程介紹：平衡骨架與背部經絡改善脊骨體態不正、胸悶呼吸不順現象，上課完讓您感受抬頭、挺胸還能深呼吸的暢快感覺。

教學內容：現代人工作與壓力，身體久站久坐，長期固定姿勢的不良累積，引起脊骨體態不正使身體的不適與病痛。想瞭解正確保健養身之道，找回健康的自己，您可以從簡易經絡養生入門，重新找回臉上光彩，同時也造福你的家人。

課程大綱：

- 一、介紹經絡能量氣滯，教您簡易又好用的養生功
- 二、皺紋大解放！改善眼睛與臉部疲勞、美化臉部曲線

學員須知：上課時請準備飲用水，寬鬆衣服

上課地點：臺北城市科技大學圖資大樓 305 教室(台北市北投區學園路 2 號)

報名方式：電(02)28927154 轉 1703 陳洽 0960756422