

# 經絡養生拉筋班 II

教師姓名：陳桂慧 老師

教師簡介：  
1. 1991年畢業於私立台南家政專科學校家政科  
2. 有12年經絡調理按摩經驗  
3. 現為經絡調理師，具美容丙級技術執照  
4. 曾任台北靈糧堂母堂宣教大樓、愛鄰協會大安婦、女暨家庭服務中心、新興教會、萬海航運慈善基金會、三樹靈糧福音中心、五股靈糧福音中心、台北民生禮拜堂、忠孝神召會、六張犁社區班…等經絡DIY班教學

課程介紹：認識經絡和按摩，來照顧身體，達到舒壓與保健效果，啟動人體自癒力的目的，藉此關懷家人感情加溫。

開課日期：2016年07月04日（週一）共8週

上課時間：下午 13：30～15：00

上課地點：台北大安分校

上課方式：

學員選課資格：對經絡養生有興趣者，歡迎參加！

課程教材：身體使用手冊、黃帝內經…

學員自備物品：運動服或輕便服裝（易伸展）、軟墊或瑜珈墊、刮痧板

課程大綱：

週次	課程主題	課程內容（實際授課內容視學員需求調整）
第 1 週	認識經絡	十二正經的簡介、關節放鬆操
第 2 週	認識按摩	經絡按摩應注意事項、十二經絡拉筋操
第 3 週	認識刮痧	局部刮痧示範操作、工具介紹
第 4 週	五臟與外顯	五臟與中醫的意象思維、身體的火

週次	課程主題	課程內容 (實際授課內容視學員需求調整)
第 5 週	雙人經絡DIY	肩頸放鬆、髖關節放鬆
第 6 週	經絡與外型 (身型)	經絡與體態變型的關係
第 7 週	經絡與外型 (臉)	經絡與臉部判診
第 8 週	經絡與養生	四季養生、十二經絡拉筋操