

親子瑜珈：穩定人生的力量

在吸吐之間，延展生命的柔韌，看見勇氣與光芒

生命如同呼吸起伏，有其彈性，只要用心感受。

「瑜珈」藉由「體位法」、「呼吸法」、「靜心冥想」穩定身心，帶來內在平靜。

「親子瑜珈」，植基於瑜珈的基礎上，以適合親子互動的體位法，引導家長與兒童穩定自己、信任彼此，並藉由專注呼吸的過程，收攝感官，培養對身體和情緒的覺察。

我們靜下心來，感受、感謝彼此存在的美好，將更有力量與品質，陪伴彼此繼續前進。

當我們穩定，也許被隱藏的勇氣與光芒，會被看見。

邀請您一同進入親子瑜珈的世界，從心看見親子關係的美好。

- 講師：林佳鈺 職能治療師（美國瑜珈聯盟兒童瑜珈師資）
- 課程內容：本課程為期兩週，第一週以講座方式進行，第二週為親子瑜珈實做

	日期及時間	課程內容	進行方式	參與對象
第 1 堂課	107/12/1(六) 9:00~12:00	自我情緒穩定 正向親子關係 親子瑜珈介紹	講座方式	家長 現場無提供托育， 當天請勿帶兒童前來
第 2 堂課	107/12/8(六) 9:00~12:00	親子瑜珈	實地操作	家長及兒童

- 活動地點：中山醫療大樓 3 樓團體治療室(新北市三峽區中山路 198 號 3 樓)
- 參加對象：本院療育及評估 4~6 歲兒童及家長，招收名額 10 對(1 對為 1 位家長與 1 位兒童)
- 費用：免費。(需繳交保證金 100 元，課程全程參與無缺課者，將於第 2 堂課全額退還)
- 報名方式：櫃台索取報名表，填寫後親交至中山醫療大樓 3 樓早療中心
- 指導單位：衛生福利部國民健康署、新北市政府衛生局(經費由國民健康署菸品健康福利捐支應)
- 主辦單位：恩主公醫院早療中心
- 聯絡人：(02)26723456 分機 3305 黃社工

恩主公醫院親子瑜珈課程報名表			
*兒童姓名		*出生日期	年 月 日
*家長姓名		*連絡電話	
其他聯絡方式			
兒童目前主要發展問題			