**三民國小【109兒童瑜伽冬令營】**

一、活動訴求：

透過團體活動、桌遊、梵唱、曼陀羅、按摩和故事帶領，陪伴孩子練習瑜伽體位、呼吸法和正念靜心，讓情緒抒發、身體自由活動，建立人際互動與連結自信心，欣賞每個人的獨特！

二、活動時間：二~三天營隊，每日三小時、早上或下午皆可（中場休息\*2次）

三、場地需求：可脫鞋和擺放瑜伽墊的空間、教具類笑笑會自備

四、參加對象：小一至小六

五、帶領者：邱秀芳（笑笑）

六、注意事項：

1. 請穿著方便活動的運動服裝、勿時穿褲襪和裙裝
2. 實際活動流程會依報名年級分佈而彈性調整

七、活動流程：

【第一天】3hrs

|  |  |
| --- | --- |
| 50分鐘 | 相見歡、呼吸法練習、拜日式暖身、梵唱 |
| 10分鐘 | 中場休息 |
| 50分鐘 | 體位法練習、團體活動、Yama瑜伽故事 |
| 10分鐘 | 中場休息 |
| 50分鐘 | 瑜伽桌遊、正念靜心練習、梵唱 |
| 10分鐘 | 清潔收整瑜伽墊、開心平安回家 |

【第二天】3hrs

|  |  |
| --- | --- |
| 50分鐘 | 呼吸法練習、梵唱、拜日式暖身、體位法練習 |
| 10分鐘 | 中場休息 |
| 50分鐘 | Yama瑜伽故事、團體按摩練習、好朋友瑜伽 |
| 10分鐘 | 中場休息 |
| 50分鐘 | 瑜伽桌遊、曼陀羅藝術靜心、梵唱 |
| 10分鐘 | 清潔收整瑜伽墊、開心平安回家 |

【第三天】3hrs

|  |  |
| --- | --- |
| 50分鐘 | 呼吸法練習、梵唱、拜日式暖身、團體按摩活動 |
| 10分鐘 | 中場休息 |
| 50分鐘 | Niyama瑜伽故事、瑜伽桌遊 |
| 10分鐘 | 中場休息 |
| 50分鐘 | 彩繪曼陀羅靜心、營隊心得分享、梵唱 |
| 10分鐘 | 清潔收整瑜伽墊、開心平安回家 |