

2023

## 國際 GYROKINESIS® Level1 指導員認證系列課程 證照更新課程：3-day Happy Move Course (PT11216)

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

二、課程簡介

**GYROKINESIS® 3-day Happy Move** 是一套全新的椅子動作序列、站姿海浪以及簡易版 Level 2 站姿李奧納多動作序列。

台灣物理治療學會考量到許多指導員們無法抽身參加比較長時間的證照更新課程，考量到許多指導員們臨床教學或是自身練習 GYROKINESIS 時所遇到的問題，享譽國際知名的 Dana Gingras 大師將透過 3 天的 Happy Move 課程，學員將可以重新探索、理解與突破下列學習重點

1. 呼吸的功效：在 **GYROKINESIS® Level 1** 課程中，我們時常遇到不同的呼吸技巧，包括 Percussive Breathing、Sniffing Breathing、Yawning/Passive Inhalation、等多樣化的呼吸模式，三天 Happy Move 課程中，Dana 老師會帶領我們透過課程原有的不同呼吸法重新檢視並體驗如何應用呼吸技巧支持與改善動作品質，不同節奏呼吸背後設計的原理，以及其臨床應用性，
2. 深入探索與啟動種子中心：過去我們學習回家功課動作序列 (Homework Sequences) 已奠定我們對於種子中心以及匯聚骨盆力量的基礎，然而許多客戶仍然無法用身體感受種子中心與雙腿借地扎根的動作原則，甚至如何應用該原則於地板動作或是站姿海浪序列？三天 Happy Move 課程中，Dana 老師將提供更多身體準備動作，提升軀幹與下肢筋膜力量連結的內在覺知能力。
3. 導引內在能量串流於全身：Dana 老師在三天課程中透過全新的動作序列，將更有效率地讓種子中心、太陽神經叢、心輪、喉輪、眉心與頭部力量與能量串流一起，達到更有效率的疏通肌肉、神經、筋膜的卡榫點，進而是身體動作輕盈有力且舒暢。
4. 如何架構一堂有深度且使學生能夠上手的 **GYROKINESIS®** 墊上運動課程：Dana 老師將透過 3 天課程與大家分享如何帶出一堂有律動、節奏且有意涵的墊上課程
5. 如何打開身體神秘面紗- 頸椎胸椎轉折處、胸椎腰椎轉折處、腰椎薦椎轉折處：Dana 老師會根據現場教學進度與大家分享這幾個脊椎曲線轉折處的疏通準備動作，進而協助身體力量的連結以及能量的導引不受阻礙，更有效率地讓軀幹與四肢的第五條線相互連結。

### 三、 講師介紹：

## GYROKINESIS® –3-Day Happy Move Courses Dana Gingras, Specialized Master Trainer



Dana Gingras, 是一位資深的加拿大舞蹈家、編舞家、加拿大當地藝術大學以及國際知名大學的講師，2000年時身體多處受傷的她接觸了GYROTONIC®與GYROKINESIS®動作系統，她清楚地感受到身體不同療育能量的啟動、內在的瘀傷與卡榫的疏通、外在身體柔軟而有力量動作蛻變，之後 Dana 全身心完全投入這套動作系統的教育培訓，並由 Juliu Horvath 先生親自訓練，Dana 後來不但重回舞台、囊獲無數舞蹈大賞，她所帶領的舞團至今仍活躍於歐洲各國巡迴演出。

Dana Gingras 大師是由發明者 Juliu Horvath 先生欽點的第一代 GYROKINESIS® Level 1 最終考試考官之一，她深入淺出的教學法、清楚地以身體演繹發明者的動作精髓、靈活的動作編排技術與經典的教學字句有效率地提升學生們對 GYROKINESIS® 動作系統的融會貫通，此次學會能夠邀這位享譽國際舞台且能充分表達發明者動作精髓的資深 Master Trainer 來台教學，實屬難得機會，唯有接觸專業中的大師且獨一無二的訓練，才能讓你贏在起跑點，開創新的養身健身事業。

### 四、 翻譯者：

王子娟 陽明大學物理治療暨輔助科技學系教授

GYROKINESIS® Level I 認證指導員、GYROTONIC® Level I 認證指導員

張德裕 陽明大學物理治療學系碩士畢業

Balanced Body 彼拉提斯國際認證教官

GYROKINESIS® Level I 認證指導員、GYROTONIC® Level I 認證指導員

GYROKINESIS® Master Trainer in Apprenticce

### 五、 上課時間：

講師	課程	時間	地點
Dana Gingras	GYROKINESIS® 3天 Happy Move	112年9月19-21日 每天 9:00am~ 5:00pm	凱達格蘭文化館 台北市北投區中山路3-1號

### 六、 課程地點

凱達格蘭文化館 住址:台北市北投區中山路3-1號

捷運站: 新北投捷運站 或是北投站

由於北投站轉新北投的接駁捷運很難等，因此附上一張由北投捷運站走到凱達格蘭會館的地圖



七、報名資格：限通過 **GYROKINESIS®** Level I 考試認證的指導員

八、人數限制：依照 **GYROKINESIS®** 總部規定人額滿為止

九、繼續教育積分點數：物理治療專業 21.6 點(1080 分鐘)

十、費用：所有課程均需繳交行政費用+課程費用，行政費用繳給學會，課程費用於上課第一天直接繳交給老師\*備註

		完成繳費日期	行政費用	課程費用
早鳥價	GYROKINESIS® Happy Move 課程日期 112年09月19~21日	112年07月10日 午夜11:59pm以前	會員價 8000 元*	450 美金
			非會員價 9000 元*	
一般價	GYROKINESIS® Happy Move 課程日期 112年09月19~21日	112年07月10日 12:00am以後	會員價 10000 元*	450 美金
			非會員價 11000 元*	

**本次課程費用不包括午餐**

\*備註 於開課前 30 個工作日前取消者，扣除刷卡手續費後，還可退款 70%；於開課前 30 個 工作日內取消者，恕不退款。

\*備註 本課程行政費用以包含 Happy Move dvd 的費用，學員必須完成三天課程始可拿到 dvd，若沒有完成者，既不可拿到 dvd 也無法退還 dvd 費用。

**此退費標準請報名者務必先確認後再報名。已繳費者即表示願意遵守本規定，接受本簡章文字之契約規範。**

九、報名方式：

- 報名請至學會網站 <http://www.tpta.org.tw>，請於線上報名，以信用卡繳費。
- 學會洽詢電話: (02)27719631，傳真：(02)27719634，網址：<http://www.tpta.org.tw>

GYROTONIC® and GYROKINESIS® are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp and are used with their permission