

2024

國際 GYROKINESIS® 證照更新系列課程

心肺血管能量呼吸課程 3

CardioVascular Breathing Progression 3

PT11325

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

二、課程簡介

GYROKINESIS® 心肺血管能量呼吸課程是發明者 Juliu Horvath 先生特別針對呼吸系統設計的一套獨特訓練課程，這個課程依照能量激活與動作甦醒的訓練強度將課程分為 1~3 階段，讓每個人都能夠在身體內在舒適範圍下逐步地、安全地且輕鬆地擴展自己的功能性心肺活力。

在心肺血管能量呼吸課程中，身體的所有循環系統都會對稱地激活與誘發，進而促進多重細胞間物質與氣體的流動包括血液、營養、氧氣、其他氣體、以及賀爾蒙。

心肺血管呼吸課程 Progression 3 的架構是延伸 Progression 1 與 2 的動作內容，並且加入了許多神經感官的刺激、銜接新的動作順序，讓指導員們親自體驗”呼吸催化動作，動作強化呼吸”的真諦；在 Progression 3 中發明者加入許多呼吸串接動作的技術，讓學員徹底地激發心肺耐受性與耐力，提升心肺循環到下一個層次，建立身體強而有效率的循環基石進而享受執行高強度運動與活動的過程，對於平日不愛運動的個案、身體虛弱的個案，心肺血管能量呼吸三階段課程讓個案看見自己身體的蛻變，從低耐受性、強烈的疲累與耗損感蛻變成可以享受高強度運動所帶來的身體美好且正向刺激效應；對於已經習慣高強度訓練的個案，則是透過三階段的訓練找回身體呼吸、動作與律動的協調感，進而讓身體更加有效率地循環代謝與氧量攝取，提升專注力、冷靜執著度，進而潛移默化地改善動作表現，學員將沉浸在四整天的時間研習此課程架構，早上的時間會由國際講師帶領大家準備身體動作基礎，並進入主課程；下午的時間講師會帶領大家進行身體探索與準備，讓大家能更貼近該課程的核心精神。

三、講師介紹：

GYROKINESIS® – CardioVascular Breathing Progression 3



Miriam Friedrich Honorio, Specialized Master Trainer

Miriam Friedrich Honorio 是 GYROTONIC®與 GYROKINESIS®技法的認證教官，身為專業且資深舞者的她於 2004 年面臨身體多處的職業傷痛開始接觸 GYROTONIC®與 GYROKINESIS®技法並且踏上自我動作療癒的旅程，她於 2006 年在德國開設自己的教室專心提供 GYROTONIC®與 GYROKINESIS®團體與私人課程。

Miriam 老師積極且專注地投入 GYROTONIC®與 GYROKINESIS®技法的進修與教學，陸續獲得發明者 Juliu Horvath 先生的欽點成為教授該技法的國際教官，並且也是少數可以教授發明者最新研發的”心肺血管能量呼吸(CardioVascular Breathing Course)”三階段課程的先鋒教官之一，同時也是少數可以教授由大總管 Gina Münsterkötter 與 Juliu Horvath 先生一起研發的”嫵柔的基礎(GYROKINESIS® Essential Course)”的教官之一，本次學會榮幸邀請 Miriam 老師親自於台灣物理治療學會教授

四、翻譯者：

王子娟 陽明大學物理治療暨輔助科技學系副教授

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 Master Trainer

五、時間：

| 講師 | 課程 | 時間 | 地點 |
|--------------------------------|--|--|---|
| Miriam Friedrich Honorio | GYROKINESIS® CardioVascular Breathing Progression 3 | 113 年 6 月 13~16 號 每天 9:00am~ 5:00pm (請預留 時間到 6:00pm) | 昌吉街 1 號記憶旅店 4 樓(暫定: 於開課前 2 周 另行寄發 email 確認) |

六、課程時間表

| GYROKINESIS® CardioVascular Breathing Progression 3 | | |
|--|----------------|--|
| 第一天 | 上午 9-12 (3 小時) | 上午：Introduction, specific sequences for warming up the body and experience the CVB progression 3 |
| | 下午 2-5 (3 小時) | 下午：dissect the movement and explained the principle |
| 第二天 | 上午 9-12 (3 小時) | 上午：Warm up the body and experience the CVB progression 3 with deepened understanding |
| | 下午 2-5 (3 小時) | 下午：special cervical warm up sequences |
| 第三天 | 上午 9-12 (3 小時) | 上午：complete the CVB progression3 |
| | 下午 2-5 (3 小時) | 下午：Dissect and Support teaching skills |
| 第四天 | 上午 9-12 (3 小時) | 上午：complete the CVB progression3 |
| | 下午 2-5 (3 小時) | 下午：Dissect and Support teaching skills |

*國際講師保有調整時間表與內容綱要的權限，建議大家將每天課後私人事宜安排在下午 5 點 30 分之後，以保有充分學習時間的彈性空間

七、自我準備物品

1. 瑜珈墊
2. 兩條大浴巾
3. 請準備身體刮刷(scrubbing tools)的道具
4. 水平與替換的衣物或外套

八、地點：

1. 昌吉街 1 號記憶旅店四樓，住址: 台北市大同區昌吉街 1 號四樓
 - (1) 捷運民權西路站：搭乘捷運紅線到民權西路站，往承德路口方向走，走到承德路後往圓山捷運站的方向走，即到昌吉街
 - (2) 旅店的位置剛好在馬可先生麵包店正對面，牛老大刷牛肉店隔壁

九、繼續教育積分點數：專業 28.8 點

十、人數限制：依照 **GYROKINESIS®** 總部規定人額滿為止

十一、先修條件：

1. 已經有 **GYROKINESIS® level 1** 考試合格執照並且先前完成 **GYROKINESIS® CVB Progression 1 與 2** 指導員
2. 或已經有 **GYROTONIC® Level 1** 考試合格執照並且先前完成 **GYROKINESIS® CVB Progression 1 與 2** 的指導員

(注意:有執照的禪柔®器械指導員若您本身沒有 **GYROKINESIS®**禪柔墊上運動商標的使用權，上完此課程後，總部會要求您簽署與購買 **GYROKINESIS®**禪柔墊上運動商標的使用權，這樣您可以在課後開始進行 **GYROKINESIS®** 心肺能量呼吸課程 3 的團課或個案)

十二、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**國際老師**^{*備註}

| | | 完成繳費日期 | 四天國際課程費用 | 行政費用 |
|-----|--|-------------------|----------|----------------|
| 早鳥價 | GYROKINESIS® CVB progression 3 113 年 6 月 13~16 號 | 113 年 04 月 20 日以前 | 840 美金 | 會員價 9000 元* |
| | | 113 年 04 月 20 日以前 | 840 美金 | 非會員價 10,000 元* |
| 一般價 | GYROKINESIS® CVB progression 3 113 年 6 月 13~16 號 | 113 年 04 月 20 日以後 | 840 美金 | 會員價 11,000 元* |
| | | 113 年 04 月 20 日以後 | 840 美金 | 非會員價 12,000 元* |

本次課程不得使用教育抵用卷，費用不包括午餐

*國際課程費用已包含培訓講義、以及官方課程教育影片

*學員必須完成四天課程且確認自己的 **GYROKINESIS®**證照仍在有效期限內始可拿到課程串流影片連結，若課程沒有完成者，既不可拿到影片連結無法退還影片費用

*^{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。

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