

2024

國際 GYROKINESIS® 指導員證照更新課程：

Level 2 Course

PT11329

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

二、課程簡介

GYROKINESIS® LEVE 2 課程在最早以前又稱為”Yoga For Dancer®”，是發明者 Juliu Horvath 細心研究身體動作系統所創立的第一套身心動作課程，經過數十年的淬鍊與演變，這套課程現今架構出更加完善地探索身體多平面的動作組合、更功能且複雜的人體筋膜動態牽伸與鍛鍊、更深層的內在刺激，動中求靜，靜中有力，正是”Yoga For Dancer®”的精髓之一。

為了幫助合格認證的指導員們能夠體驗發明者- Juliu Horvath 先生畢生的精髓，Mr. Horvath 研發 GYROKINESIS® LEVEL 1 奠定大家”外柔內剛”(Suppling)與灌溉種子 (Seed Center)的基礎，並且透過不同的呼吸與動作共振技巧協助身體將不同能量中心/腔室的力量積累、串聯與激活腔室之間循環的流動，將”Yoga For Dancer”安排在 GYROKINESIS® Level 2 的課程中，幫助大家身體達到更深入地擴張與展開，正如內臟筋膜大師 Ren’e Assink 所說”Expansion is the expression of the vitality 擴張與展開是人類生命力展現的表達”。

Level 2 課程是一套共 9 天的課程，具備清楚地動作演化與進程，每三天是一個身體蛻變過程，本次學會特別邀請身體準備專家、第一代 GYROKINESIS 考官- Danag Gingras 老師再度來台，Dana 老師清楚的動作邏輯、耐心陪伴與支持的教學風格於 2023 年擄獲所有與課學員的喜愛，本次 Dana 老師將分享與教授她為 Level 2 課程安排的進度綱要，該綱要是 Dana 老師成為 Level 2 課程教官時親自寫下並受 Juliu Horvath 先生親自肯定，一套適合更指導員學習的 Level 2 課程教育方法，請各位指導員千萬不要錯過 Dana 老師如沐春風的教學領導。

三、講師介紹：

GYROKINESIS® –Level 2 Course

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、內在的療傷與卡榫的疏通、外在身體柔軟而有力量的動作蛻變，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

五、時間：

講師	課程	時間	地點
Dana Gingras	GYROKINESIS® Level 2 Course	民國 113 年 9 月 11~13, 15~17, 20~22 日 每天 9:00am~5:00pm	昌吉街 1 號記憶旅店 4 樓 (地點暫定，課前兩周會寄信通知)

六、課程時間表

第一天	
8:45~9:00	簽名報到
9:00~12:30	● GYROKINESIS® Level 2 Progression 1
12:30~14:30	午餐
14:30~17:00	● Dissect the movement patterns and explore 、deepen the movement principles ● Supplementary movement sequences or preparation work according to the trainer's necessary
第二天	
8:45~9:00	簽名報到
9:00~12:30	● GYROKINESIS® Level 2 Progression 1
12:30~14:30	午餐
14:30~17:00	● Level 2 preparation ● Applying the props to improve the quality of movement-half roller
第三天	
8:45~9:00	簽名報到
9:00~12:30	● GYROKINESIS® Level 2 Progression 1
12:30~14:30	午餐
14:30~17:00	● Level 2 preparation ● Applying the props to improve the quality of movement-yoga strap
第四天	
8:45~9:00	簽名報到
9:00~12:30	● GYROKINESIS® Level 2 Progression 2
12:30~14:30	午餐
14:30~17:00	● Explore the Leonardo Standing Sequences ● Applying the suppling into the back and abdominal strengthening

第五天	
8:45~9:00	簽名報到
9:00~12:30	● GYROKINESIS® Level 2 Progression 2
12:30~14:30	午餐
14:30~17:00	<ul style="list-style-type: none"> ● Explore the body expansion system through different experiential movement sequences ● How to connect the feet-leg-torso
第六天	
8:45~9:00	簽名報到
9:00~12:30	● GYROKINESIS® Level 2 Progression 2
12:30~14:30	午餐
14:30~17:00	<ul style="list-style-type: none"> ● The myofascial connection between appendix limbs and trunk ● The self-myofascial preparation workout ● Hand-on skills on the movement
第七天	
8:45~9:00	● 簽名報到
9:00~12:30	● GYROKINESIS® Level 2 Progression 3
12:30~14:30	● 午餐
14:30~17:00	● Feeling the body expression and expansion through movement exploration in Level 2 sequences
第八天	
8:45~9:00	● 簽名報到
9:00~12:30	● GYROKINESIS® Level 2 Progression 3
12:30~14:30	● 午餐
14:30~17:00	● The systems in the body blossom progressively
第九天	
8:45~9:00	● 簽名報到
9:00~12:30	● GYROKINESIS® Level 2 Progression 3
12:30~14:30	● 午餐
14:30~17:00	● Q&A

*所有的課程內容講師有權根據現場學員學習狀況做修改

七、地點：

昌吉街1號記憶旅店，住址:台北市大同區昌吉街1號

- (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

八、繼續教育積分點數：專業 64.8 點

九、上課資格：

- 具備 **GYROKINESIS® Level I** 合格證照者且完成 **Level 2 Beginner** 課程者
- 或同時具備 **GYROTONIC® level 1** 與 **GYROKINESIS® level 1** 考試合格執照的指導員且完成 **Level 2 Beginner** 課程者

十、人數限制：依照 **GYROKINESIS®** 總部規定人額滿為止

十一、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	民國 113 年 9 月 11~13, 15~17, 20~22 日 每天 9:00am~ 5:00pm (請學員保留時間到 6:00 pm)	113 年 7 月 15 日以前	會員價*備註 11,000 元	1575 美金
		113 年 7 月 15 日以前	非會員價*備註 12,000 元	
一般價	民國 113 年 9 月 11~13, 15~17, 20~22 日 每天 9:00am~ 5:00pm (請學員保留時間到 6:00 pm)	113 年 7 月 15 日以後	會員價*備註 13,000 元	1575 美金
		113 年 7 月 15 日以後	非會員價*備註 14,000 元	

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 80%；於開課前 20 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 20 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