

LIVE DNS 系列

DNS 皮拉提斯應用課程

【課程資訊】

- 日期/時間：2019 年 3 月 10 日(週日)，早上 9 點～下午 4 點
- 報名費/名額：3000 元(含講義、餐費)，上限 20 人
- 報名資格：沒有限制，任何人皆可參加
- 地點：宏甫國際中心
臺中市臺灣大道 2 段 285 號 23 樓(環宇實業大樓)
- 講師：張夢珍 助理教授
- 線上報名信用卡報名：<https://www.fascia.com.tw/course.php>
- 轉帳報名：郵局(700)；帳號：0081544-1127709
- 報名後請連絡宏甫客服
LineID: tifar。微信 ID: tifarhsiao。
- 本課程含大量動作體驗操作，學員務必穿著運動服或 T 恤。

張夢珍 助理教授

- ◇ 教師簡歷：現任-國立台灣藝術大學舞蹈系
康伯拉思國際體研
- ◇ 專業認證：
Polestar Pilates Mat 證認講師
Allegro、Studio 專業指導講師
Polestar 國際證照師資培訓指導講師
Gyrotonic® 認證 Level-1、Level-2 &
Gyrokinesis® 專業指導講師
- ◇ DNS 學習履歷 DNS 學習履歷
DNS Basic A、B Course
DNS Intermediate Course C Course
DNS Yoga Specific Rehabilitation Course
DNS Skills Course on Scoliosis
DNS Exercise Course for Exercise Professionals Part 1、2



壹. 簡介

- 什麼是 DNS？原理為何？如何操作？DNS 能做什麼？
- 核心理念：治療要「從小開始」談發展肌動學的重要性與影響
- 核心理念：治療要「腹內壓/ISSS」談呼吸與橫膈功能的重要性
- 課程重點：DNS 與皮拉提斯的完美結合

貳. DNS 皮拉提斯應用課程經驗分享

練習將彼拉提斯與 DNS 結合的運動理念，不只是練習一個一個的動作而已，更重要的是學習其中的動作原則，並把它內化在自己的動作習慣，在日常生活當中。

- 了解維持脊椎骨盆的穩定與脊椎的延伸。
- 了解平均地活動每一節脊椎。
- 了解肩帶的控制，有效率的活動肩、頸部。
- 了解脊椎骨盆與四肢在結構正確排列下的運動方式。
- 配合呼吸，讓每個動作及每次呼吸更有效能。

肆. 流程表

時間	內容	人員
08:30-09:00	報到	工作人員
09:00-09:30	DNS 簡介	張夢珍
09:30-10:30	動作體驗	張夢珍
10:30-10:45	休息	工作人員
10:45-12:00	Pilates 與 DNS 動作概念(1) 呼吸-中立位-活動度	張夢珍
12:00-13:00	用餐	工作人員
13:00-14:30	Pilates 與 DNS 動作概念(2) 仰臥-俯臥-側臥	張夢珍
14:30-14:50	休息	工作人員
14:50-16:00	Pilates 與 DNS 動作概念(3) 四足跪姿-坐姿	張夢珍
16:00	結束	張夢珍