

神聖舞蹈課程研習計劃 師資課程表

主辦單位：財團法人優人文化藝術基金會

贊助單位：財團法人國家文化藝術基金會、台北市政府文化局

活動時間：2009.11.24-11.28

授課老師：Jivan

日期	進階班		初階班
	0900-1200	1400-1700	1930-2100
11月24日	課程講解	神聖舞蹈實做	呼吸練習 I
	多套神聖舞蹈介紹		神聖舞蹈A(動作1-30)
11月25日	冥想技巧的開發	慣性突破、靜坐	呼吸練習 II
	運動：觀中線	運動：內省練習	神聖舞蹈B(動作1-45)
11月26日	覺知存在、呼吸	自我、相互觀察	靜坐練習 I
	運動：方位	運動：統合	神聖舞蹈C(動作1-65)
11月27日	運動：進階、群舞	自創運動	靜坐練習 II
			神聖舞蹈D(動作1-90)
日期	一日營		
	0900-1200	1400-1700	1900-2100
11月28日	呼吸靜坐	冥想	冥想技巧開發
	自我、相互觀察	神聖舞蹈E	神聖舞蹈F
			分享、交流