

吠陀芳香養生療癒：探索古印度生命科學，融合西方香氛美學，通往身心靈健康・幸福・快樂

A. 課程概要：

阿育吠陀 (Ayurveda) 是古老印度養生自然醫學，強調自然生活方式的養生科學和智慧。阿育吠陀教導人們深入了解自身先天體質與健康狀態，並藉由調整行為、飲食和生活習慣來保持身心健康和諧。從現代觀點來看，這包括增強免疫系統的功能，提高自我康復能力。阿育吠陀芳香療法是一種結合了阿育吠陀和芳香療法兩種療癒科學，旨在平衡身體、情感和精神層面的健康，提升教師們教學與生活品質。

*因材料及場地等限制，學員人數上限15人，額滿為止。

B.辦理時間：113 學年上學期 1 場次 (10 月 5 日星期六辦理)

時間	教學內容	主講者/負責人	地點	備註
08:20~08:40	報到	均質化承辦人	玄關	
08:40~10:10	芳香氣脈瑜伽 烏帕瑜伽	森欣國際芳療學院 講師 林怡君 老師	美容科 7403 整體 造型教室	
10:10~10:20	休息	均質化承辦人		
10:20~11:50	吠陀歷史 五大元素 認識個人先天體質	森欣國際芳療學院 講師 林怡君 老師	美容科 7403 整體 造型教室	
11:50~13:00	午餐	均質化承辦人		
13:00~14:30	Vata 能量和居家養生平衡方法 印度淨化奶油製作	森欣國際芳療學院 講師 林怡君 老師	美容科 7403 整體 造型教室	
14:30~14:40	休息	均質化承辦人		
14:40~16:10	Pitta 能量和居家養生平衡方法 能量藥草茶飲用	森欣國際芳療學院 講師 林怡君 老師	美容科 7403 整體 造型教室	
16:10~17:00	Kapha 能量和居家養生平衡方法 製作能量保護噴霧 綜合應用	區內夥伴教師群與 講師	美容科 7403 整體 造型教室	
17:00~	賦歸			