

室内释压运动

如何在狭小的空间学会自我放松缓解日常学习压力？如何保持肩膀手臂灵活让自身线条更流畅？如何减掉身体局部多余的脂肪使身体更健康？这门课让你舒展身体，身心放松，帮助你保持关节健康，培养你对健身的热爱，丰盈你的生活。

授课教师介绍：

刘老师是一名室内运动爱好者，长期将室内运动与冥想相结合修身养性。她享受运动给她带来的积极影响，也希望身边的人也能从中获益。

基本信息概述

年级	P5-P6
师资	刘老师，柏朗思老师
课程总数	每周一节，第1学期总共11节
授课语言	中文
教学场地	红棉楼音乐教室
授课时间	周二，下午3:45-4:45

课程概述

报名条件：	患有疾病者、手术恢复者不建议参加。
互动和评估：	学生会体验各种令自己身心愉悦的运动方式。
探索和发展：	学生会探索不同的工具与策略去放松心情，强身健体。
提升和展示：	学生会呈现灵活舒展的健康体态，保持放松愉悦的轻盈心灵。
家校互动：	学生会与家长分享简单易行的释压运动。
其他：	学生需要穿着运动服。

