**105、106年臺中市公務人員協會**

**「身心紓壓—瑜珈班」實施計畫**

1. 目的：藉由身心紓壓生活瑜珈班課程，強化會員健康運動新觀念，紓解生活、工作壓力，健全會員身心健康，進而增強工作效率及競爭力，提昇政府服務品質。
2. 主辦單位：臺中市公務人員協會(以下簡稱本會)、臺中市政府地方稅務局。
3. 研習期間：105年11月起至106年12月31日止。(若遇報稅期間或場地使用時，配合貴局課程暫停)
4. 課程時間：每週一、四下午5時45分至6時45分。
5. 研習地點：臺中市政府地方稅務局7樓韻律教室。(臺中市西屯區文心路二段99號)。
6. 參加對象：以本會會員及臺中市政府地方稅務局員工為主，另為促進訓練資源共享，亦歡迎本府及所屬機關學校同仁(退休人員)踴躍參加。
7. 講座遴聘：李月雲老師(資深瑜珈講師，目前為臺中市政府警察局及東興國小瑜珈課程講師)、謝宜伶老師(臺中市豐原區羽媗舞蹈學會理事長、深圳藝術學校師資)。
8. 授課內容及方式：從基礎到進階的瑜珈呼吸法，體位法，冥想法，藉由現場示範、練習，達到筋骨柔軟、身心平衡健康、身材苗條結實，籍由課程可使精神紓壓、矯正不良姿勢、提升肺活量增強體力，充分達到紓壓的效果。
9. 收費規定：為落實使用者付費原則，每期12堂，預估酌收費用如下：
	1. 會員：700元
	2. 非會員：1,400元
	3. 地方稅務局員工同本會會員資格
10. 所需經費：講師鐘點費每堂課1,500元，所需經費18,000元(12堂\*1,500元=18,000)，以參訓學員繳交費用(預估參加學員30人\*700元=21,000)支付，參訓學員不足產生費用部份由本會相關預算經費項下支應。
11. 其他規定：
	1. 請自備瑜珈課程用具。(如需請老師購買瑜珈墊(規格：10mm、費用：700元)請於課程前向本會登記)。
	2. 瑜珈課程開始前請空腹，建議穿著可伸展衣褲進行課程。
	3. 參加人員一經報名繳費且實際上課後，除了非可歸責個人因素外，不得以其他個人理由要求退費。
	4. 課程結束後，本會將依各參訓人員實際上課時數(每堂課1小時)覈實列入公務人員終身學習認證時數。
12. 本實施計畫若有未盡事宜，得視實際需要修正之。