

太極靜修研習營

七日六夜 • 循序漸進，建立練習習慣

每日主題

第1天	入住安頓、道院參觀、文化與基本功入門
第2天	站姿、步法、鬆身練習
第3天	道家養生功分段學習與複習
第4天	太極基礎招式、重心轉換練習
第5天	動作銜接、站樁與靜坐體驗
第6天	綜合練習、老師糾正動作
第7天	課程複習、居家練習指導、結營返程

第2至6天 | 每日時間表

06:30-07:30	晨練
07:30-08:30	早餐、休息
08:30-11:00	當日主題課程
11:30-14:30	午餐、午間休息
14:30-17:30	分段練習、動作指導（中途安排休息）
17:30-19:00	晚餐、自由休息
19:00-20:00	靜坐或太極文化交流
20:30-21:00	音樂欣賞、足浴放鬆

首尾兩天安排

第1天：10:00報到；11:00文化介紹；14:30基本功課；
12:00午餐；17:30晚餐；19:00靜坐；20:30音樂及足浴。

第7天：06:30晨練；08:30複習；11:30午餐；
14:30居家練習指導；16:00結業典禮及頒證；16:30起返程。

包含：課程、6晚雙人間住宿、營期用餐。

不含：往返交通及接送、個人消費。

時間為建議安排；練習強度按個人情況調整，開營日期請提前諮詢。

道院環境與住宿

清幽庭院、室內外練功空間，體驗安靜而規律的道院生活。



道院入口



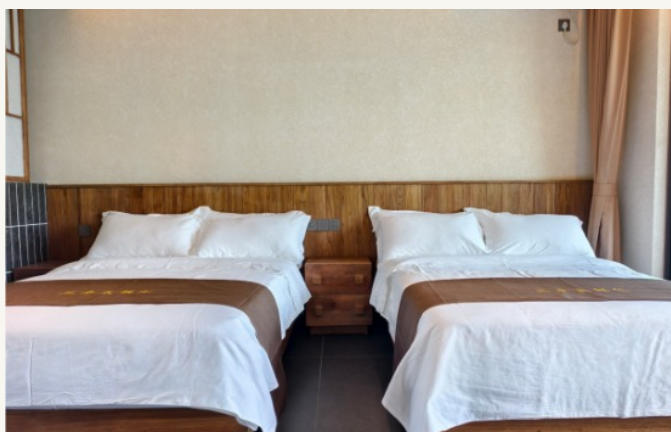
庭院綠意



室內練功房



戶外練功場



雙人間住宿



餐廳

老師簡介

太極教學與傳統文化體驗



江師傅道長 | 總教練

武當三豐派第十五代功夫傳承人。
十五歲入武當習武，擅長太極拳、太極劍，
致力於武當武學與道家養生文化傳承。



高潔老師 | 助教

潛心習武多年，兼修古琴。
研習武當內家拳法與身法導引，
將武術的鬆沉勁力融入琴音。



陽映教練 | 營長

自2006年起從事少兒武術教學。
重視規範動作與練習習慣，
以耐心引導學員學習與成長。



張麗老師 | 特色文化師資

藥線灸（珠海市非物質文化遺產）傳承人。
2017年拜師習藝，研習傳統藥線灸技藝，
具有相關實踐經驗。

師資簡介依提供資料整理；實際授課老師以當期安排為準。

特色體驗如需另行預約或收費，請於報名前確認。

結業典禮與祝福

七日六夜 · 帶一份從容，回到日常

結業致詞

感謝各位這段時間的投入與同行。從一招一式，到靜坐與呼吸，
願大家把在道院感受到的專注與平靜，帶回自己的生活。
結業是另一段練習的開始。每天留一點時間，鬆一鬆身體，
靜一靜心，按自己的步伐持續練習。祝大家身心安泰，平安順遂。

結業典禮

最後一天 16:00-16:30

- 01 老師致詞與課程回顧
- 02 學員分享學習心得
- 03 頒發結業證書
- 04 師生合照、互道祝福

結業證書

完成本期課程後頒發，記錄學習經歷，留作結業紀念。

結 業 證 書

茲證明 _____ 學員

已完成武當太極別院「太極康養營 · 七日六夜」課程，
特頒此證，以資紀念。

武當太極別院

頒發日期：_____

證書樣式參考 · 正式證書於結業時填寫及頒發

典禮流程按當期人數及現場安排適度調整。