

Ashley 艾緒莉

☆關於Ashley:

「養成持續的運動習慣」是Ash認為最重要的教學理念，藉由肌力訓練與瑜珈練習相輔相成，幫助學生做自己身體的主人。教學風格輕鬆且不帶壓力，手把手陪伴學生從0到1，開始愛上運動，一起動到老，掌握自己的身心靈健康！

經驗豐富的教學旅程，跨足大型健身房、工作室到私人一對一教學及線上課程，Ash也熱愛持續進修，與同學一起進步。現在為「Inyoga在瑜珈」線上教室的共同主理人，不定期開設運動課程與發佈Youtube 教學影片。



分享Ash很喜歡的一段話：「運動是透過我們的心智來鍛鍊身體；而瑜珈是透過我們的身體來鍛鍊心智。」

國際證照及認證：

- ❑ AFFA PERSONAL FITNESS TRAINER (PFT) 個人體適能教練
- ❑ 美國瑜珈聯盟RYT200小時師資訓練 (2021 with YogiOcean Corey Wu老師)
- ❑ TRX Suspension Training (STC) 懸吊訓練師
- ❑ TRX For Yoga 懸吊瑜珈
- ❑ Training the Pregnant and Postpartum Client Specialty Certification 懷孕與產後婦女訓練專家 (2022 with Annette Lang)
- ❑ YogaFit L1
- ❑ Pilates MATWORK L1 皮拉提斯Lv1墊上一級
- ❑ CPR.AED 急救技能證明

研習：

- ❑ 《The Breath to Connect — 呼吸、空間、身體的重新理解》特別工作坊 by Heidi Chen
- ❑ 瑜珈與神經系統 by Ken老師
- ❑ BAI 呼吸的評估與動作整合 by 劉奕辰博士
- ❑ EyeYoga 眼睛瑜珈課程一回歸自然
- ❑ 女性必修 - 骨盆底照護工作坊 by Vicky老師
- ❑ 孕婦及產後體適能教練培訓課程 by 烏烏醫生
- ❑ 新手瑜珈老師排課指南工作坊 系列一到四 by Vicky老師
- ❑ 館長手倒立工作坊 by 周鵬豪老師
- ❑ 基礎瑜珈動作學 by Ken老師
- ❑ 瑜珈排序完全解析 by Ken老師
- ❑ 呼吸與上肢整合 by Ken老師

- ❑ 脂肪學 by 賴家欣老師

專長：

- ❑ 重量肌力訓練
- ❑ 孕婦及產後訓練
- ❑ 年長者肌力訓練
- ❑ 筋膜放鬆伸展
- ❑ 親子瑜珈
- ❑ 伸展瑜珈
- ❑ 流動瑜珈
- ❑ 阿斯坦加瑜珈

課程：(中英文教學皆可)線上課/實體課

- ❑ 一對一/一對二 肌力訓練
- ❑ 團體循環訓練
- ❑ TRX綜合肌力訓練
- ❑ TRX瑜珈
- ❑ 瑜珈
- ❑ 冥想
- ❑ 親子瑜珈/體適能

經歷：

- ❑ Inyoga在瑜珈共同主理人
- ❑ UFC GYM 課務經理
- ❑ UFC GYM 私人教練/ 團課教師
- ❑ PULSE GYM 團課教師
- ❑ 國立臺灣博物館環境診聊室計畫－「瑜珈•愉家：森心靈的平靜力量」瑜珈活動講師
- ❑ 「全家便利商店股份有限公司」企業社團肌力老師
- ❑ 「財團法人報導者文化基金會」企業課講師

IG: [Ashley Wu 艾緒莉](#)

Youtube: [Ash小教室 | 健身 & 瑜珈 | Fitness & Yoga with Ash](#)

線上課程: [Inyoga](#)

歡迎洽詢課程及相關合作