

課前參考事項

【課程注意事項】

1. 觀看[課前影片]建立基礎觀念
請務必於開課日前，完成觀賞「脊樂抒壓之道」影片：<http://goo.gl/DGRvjx>
為了提升教學品質，課程中將不再於課程內覆述此影片中所強調的基本觀念。
2. 攜帶物品「水杯」、「筆」
自覺有駝背者可攜帶浴巾(仰躺時可以當枕頭);教室設有飲水機，歡迎自備水壺、水瓶。
3. 穿著[運動服]
上課時請著方便伸展之合身衣物即可，女生不建議穿著太短的褲子，避免曝光。
4. 二日班課程時間包含課間休息、中午休息(午餐自理)。
5. 為了授課品質，我們上課人數是固定的，敬請珍惜您的上課席位。

【課前通知】

1. 課程日前7天左右，我們將會以「Email」+「簡訊」提供課前資訊
2. 課程日前1天，我們會再次以「簡訊」進行提醒

【退費標準】

若因故無法前來上課，請參考退費標準：

- 課程前8天以上(不包含課程日)取消，可無條件退費。
- 課程前4~7天(不包含課程日)取消，退費70%，名額可轉讓。
- 課程前1~3天(不包含課程日)取消則不退費，名額可轉讓。
- 課程當天後恕不退費，也無法再進行轉讓。

【補課機制】

- 強背八周班
請確保第一堂課務必可出席，後續如因故缺課，可提供至多兩次的補課機會。
(身體智慧將會主動通知補課至少1次)
- 強背二日班
不提供補課服務，請務必確認兩天皆可出席。
- 筋膜強背術二日班
不提供補課服務，請務必確認兩天皆可出席。
- 脊椎強背術體驗課
不提供補課服務，請務必確認當天可出席。
- 枕椎墊體驗課
不提供補課服務，請務必確認當天可出席。

【再次提醒】

「強背訓練營」及其課程為健康促進領域的保健學習內容，而**並非「醫療」手段**，若您有身體強烈不適或脊椎嚴重症狀，請尋求專業醫療的即時協助。待症狀趨緩，建議將醫療、保健...等各種專業配合，會更有效率！

因此，如果您是下列人士，不建議您參加本工作坊：

- 被強迫參加的人
- 確認自己不會運動的人
- 脊椎問題嚴重影響日常行立坐臥的人
- 習慣用相同的自己期待不同未來的人
- 期待有「神醫妙手」來處理症狀，依賴醫生治療的人

我們鼓勵您將注意力放在如何健康上，沒有任何健康困擾的朋友，您覺察能力很高，更歡迎您加入我們！