



阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會

網址：www.ananda-yoga.org 電子郵件：amps.tw@msa.hinet.net
電話：(02)29333035、29310910 傳真：02-23914900
台北市文山區汀州路4段99-1號（師大分部大門口左前方100公尺）

台北瑜伽屋最新瑜伽靜坐課程與活動

十月份

一、近期瑜伽體位法班

班別	開課日期	上課時間	堂數	場地費	授課老師
脈輪治療瑜伽師資班	9/2 (六)	早上 9:40~12:10	32	9500 元	林崇銘
脈輪治療瑜伽班	9/26 (二)	早上9:30~11:40	15	3900元	林崇銘
身心靈脈輪瑜伽班	9/23 (六)	早上7:30~9:30	12	3200元	許淑枝
身心靈瑜伽初級班	10/14 (六)	早上7:30~9:30	15	3900元	蕭秀楨
身心靈瑜伽初級班	10/14 (六)	早上9:30~11:30	15	3900元	蕭秀楨
身心靈瑜伽初級班	10/30 (一)	早上9:40~11:50	12	3200元	林崇銘
身心靈瑜伽師資班	12/13 (四)	早上9:40~12:10	21	6500元	林崇銘

※參加瑜伽初級班，贈送講義、刮舌器與瑜伽音樂 CD，敬請預約登記。舊生複習課程場地費2500元

*身心靈瑜伽進階班限學過阿南達瑪迦個別靜坐課程者參加

◎銀髮族瑜伽繳交保證金二千四百元，請假不超過三堂課全額退費，如有未請假而不到者恕不退保證金

二、基礎與進階瑜伽循環班

班別	星期	上課時間	授課老師	收費方式
基礎班	星期三	晚上7:00~9:00	楊台基	◎10堂課：3000元（限四個月上完） ◎隨時可以加入上課
基礎班	星期六	下午2:00~4:00	楊台基	◎基礎瑜伽循環班，適合初學者及有經驗者
進階班	星期五	早上9:30~11:30	楊台基	◎進階瑜伽循環班，適合任何有經驗者

三、近期靜坐哲學班

班別	開課日期	上課時間	堂數	場地費	授課老師
新人團體靜坐	每週六	晚上5:00~7:00	連續	免費◎	林利美
瑜伽生死學與超脫法門	10/13 (五)	早上9:40~11:50	15	3000元	林崇銘
長靜坐	10/22 (日)	早上8:00~12:30	1	隨喜贊助◎	林利美
阿南達瑪迦修行法入門介紹課	10/29 (日)	下午2:00~4:00	1	免費	林利美
初級靜坐課程	11/7 (二)	晚上7:00~9:00	5	免費★	林利美
初級靜坐課程	11/10 (五)	早上9:30~11:30	5	免費★	林利美

四、脈輪治療瑜伽師資班

※時間：九月二日星期六早上九點四十至十二點十分，共三十二週八十小時。

※選課要求：1.任何有瑜伽體位法基礎者皆歡迎。2.對深入了解阿南達瑪迦脈輪瑜伽有興趣者。

※收費：台北瑜伽屋場地費 9500 元。（免費贈送一本講義）

※**課程宗旨**：此課程目的是為了培養有志於從事 瑜伽推廣工作者或希望更精研瑜伽的鍛鍊者。此課程不會授予瑜伽師資證書，課程結束後如有心從事瑜伽教學，將有助教訓練課程與實習瑜伽老師培訓。如果完成所有訓練課程將可成為阿南達瑪迦正式瑜伽教師。

※**課程主要的方向與主題如下**：

- 一、學科部分：1. 脈、脈輪、氣、能量、元素等脈輪的深入剖析與研究 2. 印度養生醫學的診斷學與體質調整法 3. 五十種習性與情緒的調整一元衡瑜伽 4. 瑜伽身心靈能量治療法
- 二、術科與體位法實習：1. 七大脈輪能量的調整與平衡瑜伽 2. 四種能量導引法 3. 動態瑜伽與七大元素的觀想 4. 實際脈輪瑜伽教學技巧與實習

※**授課方式及教學方法**：課程前面 70 分鐘以學科為主，脈、脈輪、氣、能量、元素、診斷學與治療學等脈輪課程講解。後面 80 分鐘以術科為主，包括脈輪瑜伽體位法教學的研究、剖析與實習。

五、身心靈瑜伽體位法師資班

※**日期**：十二月十三日起，每星期四早上九點半至十二點，為期二十一週，共五十二小時。

※**課程宗旨**：此課程目的是為了培養有志於從事 瑜伽推廣工作者或希望更精研瑜伽的鍛鍊者。此課程不會授予瑜伽師資證書，課程結束後如有心從事瑜伽教學，將有助教訓練課程與實習瑜伽老師培訓。如果完成所有訓練課程將可成為阿南達瑪迦正式瑜伽教師。

※**課程主要的方向與主題如下**：一、學科部分：1.各派別的瑜伽體系與阿南達瑪迦瑜伽特色 2.瑜伽生理學與生理心理學剖析 3.瑜伽自然療法（包含瑜伽飲食療法、斷食療法、氣療法、彩光療法、水療法等） 4.瑜伽靜坐法的原理

二、術科與體位法實習：1.實際病症研究與治療 2.骨盆與脊椎診斷與矯正 3.瑜伽體位法剖析與研究 4.實際教學技巧與實習 5.阿南達瑪迦身心靈瑜伽的教學實習

※**授課方式及教學方法**：課程前面60分鐘以學科為主，身心靈瑜伽課程講解。後面1小時半以術科為主，包括瑜伽體位法教學的研究、剖析與實習。

※**選課要求**：1.任何有瑜伽體位法基礎者皆歡迎。2.對深入了解阿南達瑪迦身心靈瑜伽有興趣者。

※**收費**：台北瑜伽屋場地費6500元。（免費贈送一本講義）※**堂數**：每期21堂。

六、初級靜坐課程

靜坐是被檢驗過的技巧，以達到喜悅、智慧與健康。在這課程中您將能學到，每天能在家裡練習的基本靜坐技巧，您將瞭解靜坐如何產生作用，及如何處理新學靜坐者將會碰到的一般問題。您同時也能學到其他鍛鍊技巧與生活好習慣，來增進內在的寧靜、能量與靜坐。您將可獲得寧靜與清澈的感覺和體驗到內在無限的潛能。課程中有自由發問與討論時間，可以分享與解決靜坐的問題。

※**時間**：晚上班：十一月七日起，每星期二晚上七點至九點。（共五週）

白天班：十一月十日起，每星期五早上九點半至十一點半。（共五週）

※**費用**：收取保證金一千元，缺課不超過一堂，全額退費，敬請預約登記。

七、第162期瑜伽靜坐修行法入門介紹課程

※**時間**：十月二十九日星期日下午兩點至四點 ※**免費教導**，敬請預約登記。

※**課程內容**：阿南達瑪迦修行體系介紹、靈性頌舞、瑜伽靜坐法、靈性的啟蒙、瑜伽靜坐的奧秘

八、瑜伽生死學與超脫法門班- ※**收費**：台北瑜伽屋場地費3000元。（免費贈送一本講義）

※**開課日期**：十月十三日起，每星期五早上九點四十~十一點五十，一共十五週。

※**課程內容**：1.靜坐的基本原理與科學、2.梵咒的原理與科學、3.大明咒、心咒等各種梵咒之運用、4.靈性頌舞 Kiirtan、5.靜坐身心靈改變的四個階段、6.靜坐的各種現象與對治方法、7.靜坐成功的奧秘