



# 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

九月份

### 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
身心靈瑜伽初級班	8/30 (三)	早上9:30~11:40	12	3200元	林崇銘
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	9/19 (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
勝王瑜伽師資班	9/28 (四)	早上9:40~12:10	21	6500元	林崇銘
身心靈脈輪瑜伽班	10/14 (六)	早上7:30~9:30	12	3200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

※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
阿南達瑪迦修行法入門介紹課	6/11 (日)	下午2:00~4:00	1	免費	林利美
長靜坐	6/25 (日)	早上8:00~12:30	1	隨喜贊助◎	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
初級靜坐課程	9/12 (二)	晚上7:00~9:00	5	免費★	林利美
初級靜坐課程	9/15 (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。

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

※**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珈 4. 瑜珈身心靈能量治療法
- 二、術科與體位法實習：1. 七大脈輪能量的調整與平衡瑜珈 2. 四種能量導引法 3. 動態瑜珈與七大元素的觀想 4. 實際脈輪瑜珈教學技巧與實習

※**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，包括脈輪瑜珈體位法教學的研究、剖析與實習。

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

※**收費**：台北瑜珈屋場地費 9500 元。（免費贈送一本講義）

## 五、勝王瑜珈師資班

※**時間**：九月二十八日星期四早上九點四十至十二點十分，共二十一週五十四小時。

※**課程宗旨**：此課程是為了培養有志於從事瑜珈推廣工作者或希望更精研瑜珈的鍛鍊者，尤其適合多年瑜珈體位法教學經驗的教師進修深造，此課程將不會授予瑜珈師資證書。透過此師資訓練課程，將能更深入掌握高層次的瑜珈教學技巧與專業知識，並對各系統的瑜珈修鍊有更清楚的概念。

※**課程內容**：

- 一、學科部分：1 深入剖析勝王瑜珈八步功法 2 古典三大瑜珈系統的分析與鍛鍊（知識瑜珈、行動瑜珈與虔誠瑜珈）3 如何運用勝王瑜珈提升心靈的五大層次與開發生命潛能 4 阿南達瑪迦俱生瑜珈靜坐法門（Sahaja Yoga）的深入探索 5 瑜珈發展的歷史與各派別鍛鍊方法的深入分析。
- 二、術科與體位法實習：1 勝王瑜珈體位法剖析（包括收攝瑜珈、集中瑜珈、禪定瑜珈、王者之王瑜珈等心法的活用）與教學實習 2 阿南達瑪迦進階體位法剖析與實習 3 瑜珈生命能量呼吸法深入剖析與實習 4 動態瑜珈的設計方法與七大元素觀想心法的運用 5 能量提升系列動作與慢性疾病的治療。

※**收費**：台北瑜珈屋場地費 6500 元。（免費贈送一本講義）

## 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：九月十二日起，每星期二晚上七點至九點。（共五週）

白天班：九月十五日起，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161期瑜珈靜坐修行法入門介紹課程

※**時間**：六月十一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、瑜珈靜坐法、靈性的啟蒙、瑜珈靜坐的奧秘

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

※**開課日期**：三月三日起，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