



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

一月份

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
密宗拙火瑜伽師資班	12/15 (五)	早上 9:40~12:10	15	4800 元	林崇銘
身心靈瑜伽初級班	12/17 (一)	早上 9:40~11:50	12	3200 元	林崇銘
靜心瑜伽初級班	12/18 (一)	早上 9:30~11:30	12	3200 元	林利美
身心靈瑜伽初級班	1/9 (二)	晚上 7:00~9:00	12	3200 元	廖靖玉
智慧脈輪瑜伽班	1/23 (二)	早上 9:40~12:10	15	3900 元	林崇銘
身心靈脈輪瑜伽班	1/27 (六)	早上 7:30~9:30	12	3200 元	許淑枝
身心靈瑜伽初級班	2/24 (六)	早上 7:30~9:30	15	3900 元	蕭秀楨
身心靈瑜伽初級班	2/24 (六)	早上 9:30~11:30	15	3900 元	蕭秀楨
身心靈瑜伽師資班	3/1 (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
阿南達瑪迦修行法入門介紹課	12/31 (日)	下午 2:00~4:00	1	免費	林利美
長靜坐	1/28 (日)	早上 8:00~12:30	1	隨喜贊助◎	林利美
初級靜坐課程	3/20 (二)	晚上 7:00~9:00	5	免費★	林利美
初級靜坐課程	3/16 (五)	早上 9:30~11:30	5	免費★	林利美

四、密宗拙火瑜伽師資班

※時間：十二月十五日星期五早上九點四十至十二點十分，共十五週三十八小時。

※選課要求：1.任何有瑜伽體位法基礎者皆歡迎。2.對深入了解密宗拙火瑜伽與開啟無限能量和潛能有興趣者。

※**收費**：台北瑜伽屋場地費 4800 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**：

在此課程中，將介紹 原始密宗拙火的瑜伽修練法，來幫助我們激發內在無限的身心靈能量，開啟各種身心靈的潛能，進而幫助靈性鍛鍊與提升。

一、運用的是高級的各種瑜伽鍛鍊方法，包括拙火提升的體位法、呼吸法、手印、身印、鎖印、中印、梵咒與壇城。

二、五大拙火主題深入剖析：1.左右兩脈的平衡與淨化，2.脈輪的覺醒與淨化，3.中脈的覺醒與淨化，4.氣與能量倒回中脈，5.拙火的覺醒與提升

三、深入介紹上師相應法與禪定法、密宗大手印、拙火壇城、拙火提升梵咒

五、身心靈瑜伽體位法師資班

※**日期**：三月一日起，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：三月二十日起，每星期二晚上七點至九點。（共五週）

白天班：三月十六日起，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 163 期瑜伽靜坐修行法入門介紹課程

※**時間**：十二月三十一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、瑜伽靜坐法、靈性的啟蒙、瑜伽靜坐的奧秘