台北瑜伽屋／阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會
台北市文山區汀州路四段99-1號
02-29310910 | taipei.amps@gmail.com | http://www.amps.org.tw

# 台北瑜伽屋最新瑜伽靜坐課程與活動

## 一、近期瑜伽體位法班

線上報名：https://forms.gle/dKEUs9LQ27SeszfR8

| 班　別 | 開課日期 | 上課時間 | 堂數 | 場 地 費 | 線上課程費 | 授課老師 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 脈輪治療瑜伽練習班 | 12/12（六） | 早上8:00~10:10 | 16 | 4200元 | 3500元 | 林崇銘 |
| 健康瑜伽與靜坐班 | 12/17（四） | 早上9:30~11:30 | 15 | 免費★ | 免費★ | 林崇銘 |
| 智慧脈輪瑜伽練習班 | 2027/1/5（二） | 早上9:30~11:50 | 16 | 4200元 | 3500元 | 林崇銘 |
| 靜心瑜伽初級班 | 2027/3/1（一） | 早上9:30~11:30 | 12 | 3200元 | | 林利美 |
| 靜心瑜伽班(學過個人靜坐) | 2027/3/5（五） | 晚上7:00~9:00 | 12 | 3200元 | | 林利美 |
| 身心靈瑜伽師資班 | 2027/9/6（六） | 早上10:00~12:30 | 27 | 8100元 | 6800元 | 林崇銘 |

※參加脈輪瑜伽班與師資班，贈送講義與刮舌器，敬請預約登記　※線上課程使用 Zoom 線上上課

★公益課程免費參加，也歡迎自由捐助

❁Dada Cidatma 林崇銘老師 阿南達瑪迦阿闍黎靜坐老師、專任瑜伽教師、阿南達瑪迦公益基金會董事長、瑜伽靜坐協會秘書長。有30年脈輪瑜伽等師資培訓與教學經驗，已教授超過三萬名學員

❁Ac. Liila（林利美老師）40多年資深修行者、阿闍黎靜坐老師

## 二、基礎與進階瑜伽循環班

❁楊台基老師 40多年資深瑜伽修行者、瑜伽老師

| 班別 | 星期 | 上課時間 | 授課老師 | 收費方式 |
|---|---|---|---|---|
| 基礎班 | 星期二 | 晚上7:00~9:00 | 楊台基 | ◎10堂課：3000元（限四個月上完）<br>◎隨時可以加入上課<br>◎基礎瑜伽循環班，適合初學者及有經驗者<br>◎進階瑜伽循環班，適合任何有經驗者 |
| 基礎班 | 星期六 | 下午2:00~4:00 | 楊台基 | |

## 三、近期靜坐課程與營隊

| 班　別 | 開課日期 | 上課時間 | 堂數 | 線下課程費 | 線上課程費 | 授課老師 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 健康瑜伽與靜坐班 | 12/17（四） | 早上9:30~11:30 | 15 | 免費★ | 免費★ | 林崇銘 |
| 拙火瑜伽靜坐營 | 2027/2/19（五）~2/25（四） | | 7天 | 14000元 | | 林崇銘 |

★公益課程免費參加，也歡迎自由捐助

## 四、脈輪治療瑜伽班與練習班

※課程宗旨：針對身心靈的七大能量中心—脈輪的身心失調，配合瑜伽體位法、呼吸法、手印、身印與壇城的鍛鍊，來調整失衡的脈輪能量。調整過程中對將會產生身心的覺察與能量的轉換昇華，同時也有體質的調整、疾病治療、情緒壓力調整、心靈提昇潛能開發等功效。

課程具有如下的特色：1.人體的七大能量脈輪，分別控制不同的身心靈作用，課程中將教導七個能量中心的調整與平衡動作。2.針對不同脈輪，設計相關疾病、情緒問題與潛能開發的瑜伽動作。3.針對七大元素設計各種的動態瑜伽系列動作。4.以瑜伽動作為主，配合手印、身印、生命能量呼吸法、梵咒、壇城與冥想等瑜伽鍛鍊，來達到身心靈的平衡。

**※脈輪治療瑜伽練習班：**課程中將專注脈輪瑜伽動作練習為主，以期學員能完全沉浸在瑜伽鍛鍊的喜悅。課程之外，將提供12小時脈輪知識介紹影片，讓學員課後自行觀看，來了解脈輪整體知識。

**※開課日期：** 周六早智慧脈輪瑜伽練習班：7/4起，每星期六早上8:00~10:10，一共十六週。

周二早脈輪治療瑜伽練習班：2027/1/5起，每星期二早上9:30~11:50，一共十六週。

周六早脈輪治療瑜伽練習班：12/12起，每星期六早上8:00~10:10，一共十六週。

**※收費：**實體班4200元，線上參加3500元。(免費贈送一本講義，線上課程 pdf 電子講義)

## 五、健康瑜伽與靜坐班　身心靈全方位的健康提升 免費實體線上課程

課程中將會學習與熟練安住於愛靜坐，在靜坐中讓內心充滿著無限的愛與喜悅。個人一對一靜坐的指導。靜坐的奧秘深入剖析。

**※上課方式：**一、20分鐘靈性頌舞、20分鐘安住靜坐與20分鐘瑜伽靜坐主題演講

二、60分鐘15個身心健康主題的瑜伽體位法練習

**※時間：**十二月十七日起，每星期四早上九點半至十一點三十。(共十五週)

**※費用：**公益課程免費教導，敬請預約登記。線上參加者，報名後會發送線上上課連結

**※一步一步學靜坐 Youtube 頻道同步直播　https://www.youtube.com/@c.m.s/Live**

## 六、拙火瑜伽靜坐營　當拙火與禪定的交會　化為最殊勝的修行法門

國際密宗瑜伽修行團體阿南達瑪迦(Ananda Marga)的俱生瑜伽靜坐六課—就是殊勝的靜坐禪觀配合拙火鍛鍊的法門，幫助修行者拙火覺醒，燃燒所有的因果業力種子，融入至上意識，達到此世究竟解脫的法門。

拙火 Kundalini—燒盡累世因果業力的無窮力量、巨大靈性體驗與了悟的力量。禪定靜坐—了悟內在神性本質、獲得永恆喜悅的法門。拙火修練與禪定靜坐的結合法門，是最殊勝的修行法門。

七天營隊置身尖石鄉山麓自然風光中，透過梵唱、冥想靜心、瑜伽體式、呼吸法、手印與壇城冥想、心靈交流與悅性素食，調整並平衡內在脈輪能量，喚醒沉睡的無限生命潛能——拙火。

**※費用：14000元　　※時間：2027/2/19（五）~2/25（四）**

**※地點：　可思原瑜伽樹 新竹縣尖石鄉新樂村（山林中的靜心與部落邊界身心療癒所）**

- 生命源泉·拙火解析：深入剖析人體內在蘊藏的生命能量——拙火（Kundalini），系統介紹提升拙火的修習法門。
- 安全與系統化修煉：循序漸進地配合脈輪淨化來進行拙火修煉，激發起內在沉睡的能量，全面開啟身心潛能，實現生命的覺悟與自在。
- 高階瑜伽修習精要：融匯冥想、動禪梵唱、體式、呼吸法、手印、身印、鎖印、中印、梵咒與壇城等高階瑜伽鍛鍊技法。
- 營隊安排靜坐一對一教導、靜坐阿闍黎次第剖析靜坐原理與心法。
- 營隊結合拙火修煉五大步驟：1. 平衡與淨化左右兩脈，2. 七大脈輪的覺醒與淨化，3. 中脈的覺醒與淨化，4. 生命能量與氣滙回中脈，5. 拙火的覺醒與提升

## 七、身心靈瑜伽與靜坐教學師資班

- ※時間：2027/7/10起每週六早上十點十分至十二點四十，為期27週，共68小時。
- ※課程宗旨：此課程目的是為了培養有志於從事瑜伽教學工作者或希望更精研瑜伽與靜坐的鍛鍊者。參加課程結束如有需要可以免費申請師資班研習結業證書，
- ※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：瑜伽靜坐科學、梵咒奧秘、呼吸、收攝法、集中與禪定的深入剖析與教學技巧。
- 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
- ※收費：實體班8100元，線上參加6800元。(免費贈送一本講義，線上課程 pdf 電子講義)