



阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會

網址：www.amps.org.tw 電子信箱：amps.tw@msa.hinet.net
電話：02-29310910、29333035 傳真：02-29314900
台北市文山區汀州路四段99-1號（師大分部正門左側100公尺）

台北瑜伽屋最新瑜伽靜坐課程與活動

2023/八月、九月課程

一、近期瑜伽體位法班

班別	開課日期	上課時間	堂數	場地費	線上課程費	授課老師
身心靈瑜伽班	8/10（四）	早上 9:30~11:50	12	3200 元	2400 元	林崇銘
脈輪治療瑜伽班	8/19（六）	早上 8:00~10:10	16	3900 元	3000 元	林崇銘
勝王瑜伽八步功法班	8/30（三）	早上 9:30~11:50	15	3900 元	3000 元	林崇銘
脈輪治療瑜伽班	10/3（二）	早上 9:50~12:10	15	3900 元	3000 元	林崇銘
靜心瑜伽初級班	10/16（一）	早上 9:30~11:30	12	3200 元		林利美
脈輪治療瑜伽班	10/26（四）	晚上 7:00~9:20	15	3900 元	3000 元	林崇銘
靜心瑜伽班 (適合學過個人靜坐)	10/27（五）	晚上 7:00~9:00	12	3200 元		林利美
身心靈瑜伽師資班	12/16（六）	早上 10:10~12:30	23	6900 元	5500 元	林崇銘

※參加身心靈瑜伽班、脈輪瑜伽班與師資班，贈送講義、刮舌器與瑜伽音樂 CD，敬請預約登記

※參加線上課程費用請先匯款到：安泰銀行 816 景美分行，帳號：03622009255500，戶名：林崇銘，或 Paypal 繳費，帳號：taipei.amps@gmail.com。繳費後，請來電確認，並留下 Line ID，方便加入上課群組。線上課程將使用 Zoom 線上上課。實體課程，費用開課當場繳費。

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	星期二	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 ◎基礎瑜伽循環班，適合初學者及有經驗者 ◎進階瑜伽循環班，適合任何有經驗者
基礎班	星期三	早上 9:30~11:30	楊台基	
基礎班	星期六	下午 2:00~4:00	楊台基	
進階班	星期五	早上 9:30~11:30	楊台基	

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
長靜坐(週六)	8/12（六）	晚上 5:00~8:00	1	隨喜贊助◎	林利美
長靜坐(週日)	8/27（日）	早上 8:00~11:00	1	隨喜贊助◎	林利美
初級靜坐課程	8/23（三）	晚上 7:00~9:00	5	免費★	林利美
初級靜坐課程	8/31（四）	早上 9:30~11:30	5	免費★	林利美

★免費，但歡迎捐款

四、脈輪治療瑜珈班

※**課程宗旨**：在課程中將以阿南達瑪迦瑜珈體系為主，阿南達瑪迦瑜珈是身心靈全方位的整合性瑜珈。它對於身體放鬆、疾病治療、情緒壓力調整、心靈提昇潛能開發與靈性覺醒有極大的助益。

課程具有如下的特色：

1. 人體的七大能量中心，分別控制不同的身心靈作用，課程中將教導不同能量中心開發的動作。
2. 針對不同能量中心，探討相關疾病的調養方法與瑜珈動作。
3. 針對不同的能量中心設計相關的動態瑜珈系列動作。
4. 從動作中發展身心覺察力，更瞭解自己身心狀態，進而達到完全的身心放鬆。

※**開課日期**：周六早上：八月十九日起，每星期六早上八點~十點十分，一共十六週。

周二早上：十月三日起，每星期二早上九點五十分~十二點十分，一共十五週。

週四晚上：十月二十六日起，每星期四晚上七點~九點二十分，一共十五週。

※**收費**：實體班3900元，線上參加3000元。（免費贈送一本講義，線上課程 pdf 電子講義）

五、身心靈瑜珈班

※**課程宗旨**：在課程中將以阿南達瑪迦瑜珈體系為主，阿南達瑪迦瑜珈是身心靈全方瑜珈的整合性瑜珈。它對於身體放鬆、疾病治療、情緒壓力調整、心靈提昇潛能開發與靈性覺醒有極大的助益。課程具有如下的特色：

- 阿南達瑪迦瑜珈是全方瑜珈的瑜珈課程，對身心靈的健康與提升皆有極大的助益。
- 瞭解瑜珈基本原理，可利用不同的瑜珈動作組合來治療與調整不同身心問題。
- 影響瑜珈動作成效的因素，首要在於心靈的寧靜與呼吸的長穩，接著才是動作的準確與柔軟。
- 非拉筋與困難瑜珈動作，是一種享受、完全的身心放鬆的瑜珈。
- 從動作中，發展身心覺察力，更瞭解自己身心狀態。
- 學到全面的瑜珈生命智慧，帶到生活之中，改善生活的品質。

※**授課方式**：課程前面100分鐘以瑜珈體瑜珈法為主，包括暖身運動、瑜珈體瑜珈法、瑜珈舞練習、全身按摩與大休息冥想。後面40分鐘進行身心靈瑜珈課程講解。

※**開課日期**：八月十日起，每星期四早上九點三十分~十一點五十分，一共十二週。

※**收費**：實體班3200元，線上參加2400元。（免費贈送一本講義，線上課程 pdf 電子講義）

六、身心靈瑜珈體位法師資班

※**開課日期**：12月16日起，每星期六早上十點十至十二點半，為期二十三週，共五十八小時。

※**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身心靈瑜珈有興趣者。

※**收費**：實體班 6900 元，線上參加 5500 元。（免費贈送一本講義，線上課程 pdf 電子講義）

七、勝王瑜珈八步功法班

※**時間**：八月三十日起，每星期四早上九點三十分至十一點五十分。（共十五週）

※**收費**：實體班 3900 元，線上參加 3000 元。（免費贈送一本講義，線上課程 pdf 電子講義）

八、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：八月二十三日起，每星期三晚上七點至九點。（共五週）

白天班：八月三十一日起，每星期四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。