



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

2024/二、三月課程

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
靜心瑜珈班(適合學過個人靜坐)	2/23 (五)	晚上7:00~9:00	12	3200元		林利美
身心靈瑜珈師資班	2/24 (六)	早上10:10~12:30	23	6900元	5500元	林崇銘
智慧脈輪瑜珈班	3/2 (六)	早上8:00~10:10	16	3900元	3000元	林崇銘
靜心瑜珈初級班	3/4 (一)	早上9:30~11:30	12	3200元		林利美
智慧脈輪瑜珈班	3/26 (二)	早上9:50~12:10	15	3900元	3000元	林崇銘
智慧脈輪瑜珈班	4/18 (四)	晚上7:00~9:20	15	3900元	3000元	林崇銘

※參加身心靈瑜珈班、脈輪瑜珈班與師資班，贈送講義、刮舌器與瑜珈音樂 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、基礎與進階瑜珈循環班

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 ◎基礎瑜珈循環班，適合初學者及有經驗者 ◎進階瑜珈循環班，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
瑜珈靜坐入門介紹課程	2/25 (日)	下午2:00~4:00	1	免費	林崇銘
密宗瑜珈靜坐課程	2/29 (四)	早上9:30~11:30	5	免費★	林崇銘
長靜坐(週六)	3/9 (六)	晚上5:00~8:00	1	隨喜贊助◎	林利美
初級靜坐課程	3/13 (三)	晚上7:00~9:00	5	免費★	林利美
長靜坐(週日)	3/24 (日)	早上8:00~11:00	1	隨喜贊助◎	林利美

★免費，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。

四、脈輪治療瑜伽班

※課程宗旨：在課程中將以阿南達瑪迦瑜伽體系為主，阿南達瑪迦瑜伽是身心靈全方位的整合性瑜伽。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伽動作。
3. 針對不同的能量中心設計相關的動態瑜伽系列動作。
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：二月二十四日起，每星期六早上八點~十點十分，一共十六週。

周二早上：三月二十六日起，每星期二早上九點五十~十二點十分，一共十五週。

週四晚上：四月十八日起，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、身心靈瑜伽體位法師資班

※開課日期：2024年2月24日起，每星期六早上十點十至十二點半，為期23週，共五十八小時。

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

※收費：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)

六、瑜伽靜坐入門介紹課程

※時間：二月二十五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

七、密宗瑜伽靜坐課程

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。

※上課主題：

1. 梵咒的奧秘、安住於愛靜坐練習
2. 身印與手印與靜坐、動禪—靈性頌舞
3. 靜坐與脈輪—身心靈七大能量中心、體式—打開脈脈輪與脈結
4. 拙火—強化靜坐的了悟、拙火與禪定
5. 控制呼吸、轉化心靈與深層的靜坐

※時間：

早上班：二月二十九日起，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。

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：三月十三日起，每星期三晚上七點至九點。(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。