



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

2024/七、八月課程

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
密宗拙火瑜伽班	6/12 (三)	早上9:30~11:50	15	4500元	3500元	林崇銘
靜心瑜伽初級班	7/1 (一)	早上9:30~11:30	12	3200元		林利美
靜心瑜伽班(適合學過個人靜坐)	7/5 (五)	晚上7:00~9:00	12	3200元		林利美
脈輪治療瑜伽班	7/13 (六)	早上8:00~10:10	16	3900元	3000元	林崇銘
脈輪治療瑜伽班	7/16 (二)	早上9:50~12:10	15	3900元	3000元	林崇銘
脈輪治療瑜伽班	8/15 (四)	晚上7:00~9:20	15	3900元	3000元	林崇銘
脈輪治療瑜伽師資班	9/14 (六)	早上10:10~12:30	38	11000元	9000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	實體線上	場地費	授課老師
長靜坐(週日)	6/23 (日)	早上8:00~11:00	1	實體	隨喜贊助◎	林利美
長靜坐(週六)	7/13 (六)	晚上5:00~8:00	1	實體	隨喜贊助◎	林利美
瑜伽靜坐入門介紹課程	9/8 (日)	下午2:00~4:00	1	實體線上同步	免費	林崇銘
初級靜坐課程	9/4 (三)	晚上7:00~9:00	5	實體班	免費★	林利美
密宗瑜伽靜坐課程	9/12 (四)	早上9:30~11:30	5	實體線上同步	免費★	林崇銘

★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：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：七月十三日起，每星期六早上八點~十點十分，一共十六週。

周二早上：七月十六日起，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：八月十五日起，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、脈輪治療瑜伽師資班

※時間：九月十四日起每週六早上十點十分至十二點三十，共三十八週共九十五小時。

※收費：場地費11000元，線上課程費用9000元（免費贈送一本講義，線上課程 pdf 電子講義）

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

※授課方式及教學方法：課程前面60分鐘以學科為主，脈輪瑜伽課程講解。後面1小時半以術科為主，包括脈輪瑜伽體位法教學的研究、剖析與實習。

六、瑜伽靜坐入門介紹課程 實體線上同步進行

※時間：九月八日星期日下午兩點至四點

※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

※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

七、密宗瑜伽靜坐課程 實體線上同步進行

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：九月十二日起，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。。線上參加者，報名後會發送線上上課連結

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：九月四日起，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。