



# 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

2025/十~十二月課程

線上報名：<https://forms.gle/p5bLQxkZHmht2Y21A>



### 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 |
|---------------|-------------|---------------|----|--------|-------|------|
| 身心靈瑜伽師資班      | 9/6（六）      | 早上10:00~12:30 | 23 | 7200元  | 5800元 | 林崇銘  |
| 靜心瑜伽班(學過個人靜坐) | 11/14（五）    | 晚上7:00~9:00   | 12 | 3200元  |       | 林利美  |
| 密宗拙火瑜伽班       | 11/26（三）    | 早上9:30~11:50  | 15 | 4500元  | 3500元 | 林崇銘  |
| 脈輪治療瑜伽班       | 11/27（四）    | 晚上7:00~9:20   | 16 | 4200元  | 3500元 | 林崇銘  |
| 脈輪治療瑜伽練習班     | 12/2（二）     | 早上9:30~11:50  | 16 | 4200元  | 3500元 | 林崇銘  |
| 瑜伽與靜坐冥想班      | 12/11（四）    | 早上9:30~11:50  | 12 | 3500元  | 2800元 | 林崇銘  |
| 脈輪治療瑜伽練習班     | 115/1/17（六） | 早上8:00~10:00  | 16 | 4200元  | 3500元 | 林崇銘  |
| 脈輪治療瑜伽師資班     | 115/5/2（六）  | 早上10:10~12:30 | 44 | 12800元 | 9900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 ※線上課程將使用 Zoom 線上上課

### 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）<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  |                                                                              |
| 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 | 線下課程費 | 線上課程費 | 授課老師 |
|------------|----------|---------------|----|-------|-------|------|
| 長靜坐(週六)    | 11/8（六）  | 晚上5:00~8:00   | 1  | 免費    |       | 林利美  |
| 長靜坐        | 11/23(日) | 早上8:00~11:00  | 1  | 免費    |       | 林利美  |
| 初級靜坐課程     | 12/3（三）  | 晚上7:00~9:00   | 5  | 免費★   |       | 林利美  |
| 瑜伽靜坐入門介紹課程 | 12/7（日）  | 早上10:00~12:00 | 1  | 免費    | 免費    | 林崇銘  |
| 瑜伽與靜坐冥想班   | 12/11（四） | 早上9:30~11:50  | 12 | 3500元 | 2800元 | 林崇銘  |

## 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。

※智慧脈輪瑜伽練習班：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：

週四晚上脈輪治療瑜伽班：十一月二十七日起，每星期四晚上七點~九點二十分，一共十六週。

周二早智慧脈輪瑜伽練習班：十二月二日起，每星期二早上九點三十~十一點五十分，一共十六週。

周六早智慧脈輪瑜伽練習班：115年一月十七日起，每星期六早上八點~十點十分，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、身心靈瑜伽師資班

※開課日期：9月6日起，每星期六早上十點至十二點半，為期23週，共五十八小時。

※收費：實體班7200元，線上參加5800元。（免費贈送一本講義，線上課程 pdf 電子講義）

## 六、脈輪治療瑜伽師資班

※時間：2026年五月二日起每週六早上十點十分至十二點四十，共四十四週共110小時。

※收費：場地費12800元，線上課程費用9900元（免費贈送一本講義，線上課程 pdf 電子講義）

## 七、密宗拙火瑜伽班

課程宗旨：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。其中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。

授課方式及教學方法：課程前面1小時半以 拙火瑜伽鍛鍊法為主，包括動態流動瑜伽、活化中脈鬆結動態瑜伽、拙火瑜伽、全身按摩與大休息冥想。後面30分鐘進行 密宗瑜伽課程講解，包括密宗宇宙創造論、密宗拙火論、上師相應法、密宗梵咒理論等主題，希望幫助參與者更完整瞭解密宗的奧秘。

堂數：每期15堂

※時間：十一月二十六日起，每星期三早上九點三十至十一點五十。（共十五週）

※收費：實體班4500元，線上參加3500元。（免費贈送一本講義，線上課程 pdf 電子講義）

## 八、瑜伽與靜坐冥想班

※課程宗旨：在此課程中，將結合瑜伽體位法、呼吸法、手印、身印、拙火等瑜伽與冥想鍛鍊，以及瑜伽舞蹈動禪與靜坐的教學與練習。

※授課方式及教學方法：課程前面50分鐘以瑜伽舞蹈動禪與靜坐的教學與練習為主，包括心靈意識提升之高士基舞、靈性頌舞。後面70分鐘進行身心靈健康瑜伽、呼吸法、手印、身印與拙火瑜伽體位法鍛鍊。

※時間：十二月十一日起，每星期四早上九點三十至十一點半。（共十二週）

※收費：實體班3500元，線上參加2800元。（免費贈送一本講義，線上課程 pdf 電子講義）

## 九、瑜伽靜坐入門介紹課程 實體線上同步進行

※時間：十二月七日星期日早上十點至十二點

※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

## 十、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：十二月三日起，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。