



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10:10~12:40	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） ◎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	12/14 (日)	下午2:00~4:00	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四十，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：十二月十四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

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。