



# 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

2026/三~五月課程

線上報名：<https://forms.gle/dKEUs9LQ27SeszfR8>



### 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
靜心瑜伽班(學過個人靜坐)	3/6 (五)	晚上7:00~9:00	12	3200元		林利美
靜心瑜伽初級班	3/16 (一)	早上9:30~11:30	12	3200元		林利美
脈輪治療瑜伽練習班	4/28 (二)	早上9:30~11:50	16	4200元	3500元	林崇銘
脈輪治療瑜伽班	5/14 (四)	晚上7:00~9:20	16	4200元	3500元	林崇銘
脈輪治療瑜伽師資班	5/30 (六)	早上10:10~12:40	44	12800元	9900元	林崇銘
智慧脈輪瑜伽練習班	7/4 (六)	早上8:00~10:10	16	4200元	3500元	林崇銘
瑜伽呼吸、身印與手印師資班	6/11 (四)	早上9:30~11:50	10	3500元	3000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)	3/14 (六)	晚上5:00~8:00	1	免費		林利美
長靜坐	3/22(日)	早上8:00~11:00	1	免費		林利美
初級靜坐課程	4/22 (三)	晚上7:00~9:00	5	免費★		林利美
瑜伽靜坐入門介紹課程	4/26 (日)	下午2:00~4:00	1	免費	免費	林崇銘
密宗瑜伽靜坐班	5/6 (三)	早上9:30~11:50	5	免費	免費	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：5/14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：4/28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：7/4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、脈輪治療瑜伽師資班

※時間：五月三十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）

※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：四月二十六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、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：四月二十二日起，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。

## 八、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：五月六日起，每星期三早上九點半至十一點五十。（共五週）

※費用：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

## 九、瑜伽呼吸、身印與手印師資班

※時間：六月十一日起每週四早上九點三十分至十一點五十分，共十週共二十三小時。

※收費：場地費3500元，線上課程費用3000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.身心靈健康與調整的瑜伽呼吸法與印度養生醫學療癒呼吸法共二十餘種呼吸法，2.瑜伽身印、鎖印與中印二十種身印法，3.手指頭的瑜伽—身心靈鍛鍊的手印二十種

二、術科與體位法實習：1.瑜伽呼吸與能量控制轉化的奧秘 2.瑜伽高階鍛鍊 Mudra—身印、鎖印與手印的深入剖析與研究  
※授課方式及教學方法：課程結合理論知識與實踐練習鍛鍊。