



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

2026/七~九月課程

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
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
靜心瑜伽初級班	8/10（一）	早上9:30~11:30	12	3200元		林利美
靜心瑜伽班(學過個人靜坐)	8/21（五）	晚上7:00~9:00	12	3200元		林利美
脈輪治療瑜伽練習班	9/1（二）	早上9:30~11:50	16	4200元	3500元	林崇銘
智慧脈輪瑜伽班	10/15（四）	晚上7:00~9:20	16	4200元	3500元	林崇銘
脈輪治療瑜伽練習班	12/12（六）	早上8:00~10:10	16	4200元	3500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

☀️ Dada Cidatma（林崇銘老師）阿南達瑪迦阿闍黎靜坐老師、專任瑜伽教師、阿南達瑪迦公益基金會董事長、瑜伽靜坐協會秘書長。有30年脈輪瑜伽等師資培訓與教學經驗，已教授超過三萬名學員

☀️ Ac. Liila（林利美老師）40多年資深修行者、阿闍黎靜坐老師

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	

☀️ Tapesvara（楊台基老師）40多年資深瑜伽修行者、瑜伽老師

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)	8/8（六）	晚上5:00~8:00	1	免費		林利美
長靜坐	8/23(日)	早上8:00~11:00	1	免費		林利美
初級靜坐課程	8/26（三）	晚上7:00~9:00	5	免費★		林利美
瑜伽靜坐入門介紹課程	8/30（日）	下午2:00~4:00	1	免費	免費	林崇銘
瑜伽靜坐與生死學班	9/10（四）	早上9:30~11:30	10	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。

※脈輪治療瑜伽練習班：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：周六早智慧脈輪瑜伽練習班：7/4起，每星期六早上8:00~10:10，一共十六週。

周二早脈輪治療瑜伽練習班：9/1起，每星期二早上9:30~11:50，一共十六週。

週四晚上智慧脈輪瑜伽班：10/15起，每星期四晚上7:00~9:30，一共十六週。

周六早脈輪治療瑜伽練習班：12/12起，每星期六早上8:00~10:10，一共十六週。

※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—一元衡瑜伽 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：八月三十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：八月二十六日起，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、瑜伽靜坐與生死學課程 深入探索靜坐奧秘 免費實體線上課程

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。

※上課方式：

一、40分鐘靈性頌舞、靜坐與高士基舞。

二、80分鐘瑜伽生死學與超脫生死法門主題：

1. 生死輪迴、因果業力的奧秘—俱生瑜伽靜坐第一、二課探秘。
2. 快速燃燒累世業力的法門。
3. 不再造業的大圓滿法。
4. 心靈五大層次—累世業力的儲藏所。
5. 王者之王瑜伽—因果業力、脈輪、心靈情緒傾向、造業與業報。
6. 靜坐技巧—收攝、集中與禪定深入剖析。

※時間：九月十日起，每星期四早上九點半至十一點三十。（共十週）

※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