



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

簡介

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心成立於2000年，並在香港註冊。本會是得到印度總會承認的香港唯一分會。

本會秉承印度當代瑜伽上師 施化難陀大師 (Swami Sivananda 1887-1963) 的教導，宏揚綜合瑜伽(又稱 Sivananda Yoga)的理論與方法，讓學員透過修習綜合瑜伽，使身體、精神、靈性得到全面的健康。施化難陀大師 於1957年派弟子來香港，傳授瑜伽學說及瑜伽式子，香港人才普遍修習瑜伽。

本會瑜伽班以總會的瑜伽實修指引作為教案根據，循序漸進的教學，使學員進度得到保障！



正確地修習 瑜伽式子 與 呼吸法
使血氣暢通 心平氣和 容顏光彩
身形健美 增強免疫能力



- ✧ 以非牟利方式運作推廣傳統的瑜伽
- ✧ 課程制度進修 循序漸進的教學 使學員進度得到保障
- ✧ 無分宗教、信仰、性別；
- ✧ 歡迎愛好修習瑜伽者參加 逢星期一至六 早 午 晚 瑜伽班

師資：由資深瑜伽導師帶導

本會導師全部獲得印度聖潔生命會總會前會長 慈達難陀大師 (Swami Chidananda) 及副會長 瑜伽斯樂巴難陀大師 (Swami Yogaswarupananda) 親自頒發瑜伽導師證書，確保教學素質。

查詢電話：2887 8719

傳 真：2725 9756

上課地址：

香港北角明園西街 26 號曉峯地下
(港鐵北角站 B1 出口)

e-mail：dlshk @ymail.com

http://www.hkyoga-dls.org





聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

招收哈達瑜珈班學員：

本會之哈達瑜珈班以 **瑜珈式子** 為主
輔之以 **唱聲 呼吸法 靜坐**

基本課程：以 8 課為 1 期課程，每星期上課 1 次，每課約 1½ 小時；

每期學費：會員：\$420./ 森\$470.；非會員：\$450./ 森\$500.；每班名額：約 20 人；

⊙ 特別班：以 10 課為 1 期課程，每星期上課 1 次，每課 1 小時；

★ 進階班：加強認識【瑜珈實修指引】

☆ 實習帶導式子班：每期轉換導師，特惠收費\$340.- /8 堂；

查詢報名：敬請先致電 **2887 8719** (如未暇接聽，請留姓名、電話；當盡快回覆)

| 星期 | 上午班 | | 下午班 | | 晚上班 | |
|----|--------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|------------------------------|
| | 班別 | 上課時間 | 班別 | 上課時間 | 班別 | 上課時間 |
| 一 | NP1A | 上午 10:00-11:30 | NP 1LP NP 1P NP 1PN | 下午 12:30-2:00 下午 2:30-4:00 下午 6:05-7:30 | 森NP 1NB | 晚上 7:45-9:10 |
| 二 | 待 定 | | NP 2PN | 下午 4:30-6:00 | 森NP 2NA 森NP 2NB | 晚上 6:30-7:55 晚上 8:10-9:35 |
| 三 | ⊙NP3MA 待 定 | 上午 7:30-8:30 | ⊙NP 3LP NP 3P | 下午 1:00-2:00 下午 2:30-4:00 | 森NP 3NA 森NP 3NB | 晚上 6:30-7:55 晚上 8:10-9:35 |
| 四 | 待 定 NP4MA NP 4A | 上午 7:00-8:30 上午 10:00-11:30 | NP 4PN | 下午 6:05-7:30 | 森NP 4NB | 晚上 7:50-9:15 |
| 五 | ★NP 5A | 上午 10:00-11:30 | NP 5LP | 下午 12:30-2:00 | 森NP 5NA 森NP 5NB | 晚上 6:30-7:55 晚上 8:10-9:35 |
| 六 | NP 6A | 上午 10:00-11:30 | 森NP 6P ☆ NP 6PN | 下午 2:55-4:25 下午 4:45-6:15 | | |

如有更改，以本會提供為準

學費繳付方式

1. 可親自到北角本會（北角明園西街 26 號曉峯地下），填妥報名表，交支票、現金或銀行本票；
支票抬頭：聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心 或
The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre 支票收妥方作實
2. 亦可填妥報名表連同支票或銀行本票寄到本會報名。(郵寄 勿放現金！)
3. 存款至中國銀行戶口：**036/721/0/0146875**，將銀行收據傳真至：**2887 8791** 及交回本會作實。

歡迎本會會員及學員免費參加：逢星期六 晚上 6:45—7:45 (瑜珈唱誦一小時)

每月第二週的星期六 晚上 6:45—8:45 『瑜珈唱誦、獻火光禮儀、瑜珈著作研習』

歡迎會員報名--非定期舉辦的瑜珈班：唱誦班、瑜珈理論與修習方法、瑜珈研習工作坊、
印度總會派大師 (Swami) 來港主持--瑜珈講座、瑜珈式子研習、瑜珈宿營等...

申請入會：歡迎愛好修習瑜珈者申請加入本會為會員，支持本會主辦之瑜珈活動；無分宗教信仰、年齡性別，凡對瑜珈有興趣者均可申請；只需填妥會員申請表，連相片一張及繳交會費，經本會批准，便可成為本會會員；會員年費\$100.- 有效期一年