



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 逢星期一至日 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：2725 9628

傳 真：2725 9756

上課地址：

香港九龍青山道195A 雅怡居1字樓

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

招收哈達瑜伽班學員：

本會之哈達瑜伽班以 瑜伽式子 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；每班學員名額：約 25 人
每期學費：會員：\$300./ 森\$350. 非會員：\$340./ 森\$390.；持有長者卡可獲優惠(晚上班除外)

◆ 式子、呼吸法及靜坐練習班：以呼吸法及靜坐練習為主(初習者不宜)；

▲此班別之式子設計適合長者；◎此班別已滿額：請致電留姓名、電話輪候；其他班尚有學位

查詢報名：敬請先致電 **2725 9628** (如未暇接聽，請留姓名、電話；當盡快回覆)

本會哈達瑜伽班時間表：上課地點：青山道 195A 雅怡居 1 字樓

星期	班別	上午班	班別	下午班	班別	晚上班
一	1A	上午 9:30--11:00	▲ 1P 1PN	下午 3:45--5:15 下午 5:40--7:10	森1N	晚上 7:30--9:00
二	2A	上午 10:00--11:30	2P	下午 2:30--4:00	◎ 森2N ● 2NB	晚上 7:00--8:30 晚上 8:50--10:20
三	3A	上午 9:30--11:00	3LP	中午 12:00--1:30	森3N ● 3NB	晚上 7:00--8:30 晚上 8:45--10:15
四	4A	上午 9:30--11:00	▲ 4P 4PN	下午 3:45--5:15 下午 5:40--7:10	◎ 森4N	晚上 7:30--9:00
五	5A	上午 10:00--11:30			森5N	晚上 7:00--8:30
六	6A	上午 10:00--11:30	森6P ●◆森6PN	下午 2:45--4:15 下午 4:30--6:00		
日	森7MA ● 森7A	上午 9:15--10:45 上午 11:00--12:30				

● 粗字體 男導師

此時間表如有更改，以本會提供為準

外展-哈達瑜伽班時間表：基本每月 4 堂學費：會員：\$150./ 森\$175. 非會員：\$170./ 森\$195.

星期	班別	上課時間	上課地點
四	森 TW4N	晚上 8:30--10:00	大埔太和體育館壁球室 大埔太和邨太和商場平台
五	TP5A	上午 9:00--11:00	大埔墟體育館活動室 大埔鄉事會街 8 號大埔綜合大樓 6 樓

學費繳付方式

1.可親自到青山道本會(青山道 195A 雅怡居 1 字樓)，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：**2725 9756** 及交回本會作實

本會其他瑜伽活動：活動地點：青山道 195A 雅怡居 1 字樓

歡迎本會會員及學員免費參加：逢星期六 晚上 6:15--7:15 (瑜伽唱誦一小時)
(北角會址)每月第二週的星期六 晚上 6:45-8:45 『瑜伽唱誦、獻火光禮儀、瑜伽著作研習』

歡迎會員報名--非定期舉辦的瑜伽班：唱誦班、瑜伽理論與修習方法、瑜伽研習工作坊、
印度總會派大師 (Swami) 來港主持--瑜伽講座、瑜伽式子研習、瑜伽宿營等...

申請入會：歡迎愛好修習瑜伽者申請加入本會為會員，支持本會主辦之瑜伽活動；無分
宗教信仰、年齡性別，凡對瑜伽有興趣者均可申請；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