

聖潔生命會
(香港分會) 瑜伽中心



The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre

香港郵政總局 信箱 679 號
香港九龍青山道 195A 雅怡居 1 字樓
(地鐵長沙灣站 A2 出口)

mail address: G.P.O.Box 679 Hong Kong
1/F., Art Court, 195A, Castle Peak Road, Kln., H.K.
(M.T.R. Cheung Sha Wan Station Exit A2)

Tel: 2725 9628 Fax: 2725 9756 e-mail address: tdls_yoga@yahoo.com.hk <http://www.hkyoga-dls.com>

YTT0II-08A1 綜合瑜伽的理論與修習方法

綜合瑜伽為本會宗師 施化難陀大師 (Swami Sivananda) 所提倡，希望透過同時修習各種瑜伽，讓學員能達至身體、內心、靈性的全面發展。本課程將全面介紹綜合瑜伽的理論，並指導學員修習的方法。

課程名稱：**綜合瑜伽的理論與修習方法**

課程編號：**YTT0II-08A1 共 8 堂 (*10 分)**

課程大綱：**瑜伽與生命的成長，瑜伽上師與學生的條件，強身之道，淨心之道，愛心之道，冥想之道，解脫之道，實踐方法。**

義務導師：**本中心名譽會長 鄭仕源老師 (HARI CHENG)**

學 費：**HK\$600.00**

(預訂「共 8 課之 MP 3 碟一隻」HK\$100.00) 本課程後可取
(預訂「每課之 CD 二隻」HK\$40.00) 下一堂可取

上課時間：**晚上 7:45-9:15 (6:45-7:45 唱頌時段)**

上課日期：**2008 年 3 月開始 (逢星期六)**

詳細上課日期：**3 月 15、29 日；4 月 5、19、26 日；5 月 3、17、24 日**

上課課室：**青山道雅怡居 1 字樓 本瑜伽中心**

【聽講證書】：上課 80%或以上及第八課為必修堂 (不可缺課)，每課遲到早退共不可超過半小時，不設補課；合資格學員可於第 7 課後填寫申請**【聽講證書】** (非瑜伽導師證書)。

*YTT 學員：取得**【聽講證書】**，方可得積分。

歡迎所有會員及有興趣更深入認識瑜伽的理論與修習方法的人士參加

報名及查詢請致電：2725 9628 / 9339 4517；

歡迎對瑜伽有興趣的各界人士(無分宗教、性別)參加。會員年費 HK\$80.00

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize