



## 課程通告

### 【綜合瑜伽的理論與修習方法】

『綜合瑜伽』為本會宗師聖潔生命會印度總會創會會長施化難陀大師(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

上課日期：2013年3月16日至5月25日(逢星期六)共8課(本會靈修日及公眾假期除外)

上課時間：下午4:45-6:15

上課地點：北角本會(香港北角明園西街26號曉峯地下(港鐵北角站B1出口))

義務導師：本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師義務教授

課程大綱：課程共分8課：

- (1) 瑜伽與生命的成長
- (2) 瑜伽上師與學生的條件
- (3) 強身之道：哈達瑜伽(Hatha Yoga)的理論與方法
- (4) 淨心之道：行業瑜伽(Karma Yoga)的理論與方法
- (5) 愛心之道：愛心瑜伽(Bhakti Yoga)的理論與方法
- (6) 冥想之道：王者瑜伽(Raja Yoga)的理論與方法
- (7) 解脫之道：智慧瑜伽(Jnana Yoga)的理論與方法
- (8) 實踐方法：施化難陀大師《瑜伽修行法二十條》

授課語言：廣東話

報讀須知：報讀學員-曾修習瑜伽式子一年或以上，對瑜伽哲理有興趣人士。

如報讀學員非本會會員，必須按本會是項課程的規定，先加入本會成為會員，方可申請報讀是項課程。

名額有限，從未修讀是項課程之本會會員優先報讀。本會保留取錄學員的決定權。

費用：全免

學員可在第8課隨喜捐獻(請將捐款放在本會特備捐款信封，如需收據，請於捐款信封註明)；

鄭老師明言：“一切來自大師，一切迴向大師”。因此，本會上述所得捐獻全數捐至印度總會。

【聽講證書】：學員可自行決定是否申請。

學員如需申請聽講證書，必須出席第8課(必修課)及出席率達80%，方可申請。申請費用：\$50。

本會保留批核及頒發聽講證書的決定權。請注意：此聽講證書不是瑜伽導師證書。

【課程錄音】：課程錄音由本會安排及統籌，學員請勿自行錄音，敬請自律。

課程錄音(合共8課)將輯錄成MP3光碟一張，學員可自行決定是否申請。學員如需申請，請於報名時提出申請及交費，費用：\$50。課程完結後，將另行通知到取。

報名及查詢請致電：2887 8719 / 2725 9628。

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心  
2013年1月3日

服務  
Serve

愛心  
Love

施予  
Give

淨化  
Purify

冥想  
Meditate

開悟  
Realize