



瑜伽工作坊 實修指引式子研習

目的：加深學員對式子(Asana)的認識及加強鍛鍊。

學員應用以下三點為學習心態：

1. 身體 (調身) – 包括肌肉、關節、骨骼、肌肉耐力的鍛鍊；
2. 呼吸 (調息) – 包括呼吸之深淺度 / 份量，及控制能力 (調節呼吸的節奏)；
3. 心意 (調心) – 保持心境輕鬆自然，適當處理壓力，注意身心平衡，以達至合一。

在練習歷程中，面對身心不同層面，從認知開始慢慢體驗，克服當中的困難達致精進。

精進之表現(正面) – 在練習過程中，身心形態保持穩定，感受箇中的喜樂和滿足。

精進之表現(負面) – 在練習過程中，身體出現不協調，包括姿態不平衡，練習完後感到不適，呼吸不暢順，精神上感到不集中和不安以及欠缺信心等等。

所以我們要好好鍛鍊肢體的應用技巧，以達致身心合一。這都是本『瑜伽工作坊』的主要目的。

*精進 - 是瑜伽八支 (8 個修習階段) 其中之一。

聖潔生命會

(香港分會) 瑜伽中心

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)

Tel : 2725 9628

Fax : 2725 9756

e-mail address: tdl_s_yoga@yahoo.com.hk

http://www.hkyoga-dls.com



The Divine Life Society

(Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

瑜伽工作坊 實修指引研習班

第九期：4月12、19日

研習之式子：站立式、三角式、拜日式

導師：張安先生

時間：(逢星期六)晚上5:00-6:30

學費：每期兩課\$150.00 / 學券2張

課堂：始創中心22樓2201室(地鐵太子站B2出口)

報名查詢請電：9339 4517

(如未暇接聽，請留姓名、電話，將會盡快回覆。)

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize