



☞ 更改課程日期及時間通告

【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

更改課程日期及時間安排如下：

☞ 上課日期：鄭老師因需出差工作，原定 18/5 課程取消，第 6 課順延至 25/5 (時間不變)，第 7 課及第 8 課改為 1/6 同日延長時間連續進行；引至不便，謹此致歉。

☞ 1/6 (第 7 課及第 8 課) 上課時間：下午 1:00 至 4:45

其他日期及時間則維持不變。

上課地點：香港銅鑼灣禮頓道 119 號公理堂大樓 22 樓 2201-3 室, 電話 2130 4000 (港鐵銅鑼灣站 F 出口) 由於場地座椅數量有限，部份同學需要坐在地面，請自備座墊。

上課日期：16/3、6/4、20/4、27/4、4/5、~~18/5~~、25/5、1/6 (逢星期六) 共 8 課

上課時間：下午 3:15-4:45

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

☞ 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，請於捐款信封註明姓名、電話及住址)；

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，扣除場租成本外，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 4 月 24 日