

## 1. CONTACT

### 聯系

#### 電子郵件:

寄送任何有關瑜伽課程的詢問之前，請先查看問題與回答（FAQ）網頁。我們盡可能將所需的信息都提供在此網頁上。

任何其他問題請寄（所有郵件必須用英文）:

[info@hiyogacentre.com](mailto:info@hiyogacentre.com)

普通郵件地址 (所有郵件必須用英文):

Dharamasala 瑜伽中心

**Himalayan Iyengar Yoga Centre  
Village Dharamkot, Dharamshala  
H.P. 176219  
India**

-----  
Arambol (Goa 北部) 瑜伽中心

**Himalayan Iyengar Yoga Centre  
Madhlo Vaddo,  
Arambol,  
Goa (North)  
(Near Pia Guest House)**

## 歡迎來到 喜馬拉雅艾楊格瑜伽中心 (Himalayan Iyengar Yoga Centre)

在我們的五日課程期間，學員們將全部沉浸于瑜伽理論和應用的精華中，學習到在平日練習中所需的一切知識。五日課程富有信息性，鼓勵性，更重要的是，實踐

性。在完成一期的五日課程后希望繼續學習的學員們，可參加每天早上的課程。早上的課程更加深入，每個星期有不同的著重點，費用每個星期逐漸降低。

如果學員希望再繼續學到更深更微妙的知識，有更多的時間練習瑜伽，可以參加集中課程 (Intensive Course)。集中課程在每年的幾個不同日期開課。課程包括：呼吸法 (Pranayama, 從呼吸中找到平衡)，應用一系列的瑜伽動作 (Asana) 打開身體上的任何阻礙，各種增加、儲存元氣精力 (energy) 的方法，與不同靜坐的方法。

如果學員決定瑜伽是人生的一個追求，那么可以參加我們的教師訓練課程 (Teachers Training Course)。在此課程裡，學員們將學到怎樣與瑜伽學生分享對瑜伽的興趣，怎樣察覺尋找到身體與思緒上的阻礙。此課程還包括深入分析對於不同體格的學生，應該怎樣應用每個瑜伽動作。每個學員在課程期間都有助教與代課的機會，這樣將所學的知識應用在現實課堂中，從而獲得經驗和信心。

## 最新消息

### 新建休養中心在

我們很高興宣布最近本中心購買了 4 英畝的空地，位于河邊，從本中心出發約一小時開車距離。我們計劃將這片地建為農場，種植水果和草藥，生產牛奶。並且計劃建造全自然住房和游泳池。

目前已用普通方法種植了大概 300

希望將果園變為支持環境的果園 (permaculture)。

以往我們發現瑜伽中心周圍吵鬧，影響學員們集中精力學習瑜伽，尤其是集中課程的學員們。所以我們決定以后將集中課程轉移到此新建中心。讓學員們在全自然的環境下學習。新建中心位于一條小河邊，在喜馬拉雅山腳下，四周有樹林環繞，非常安靜。

像這樣的工程需要人力。所以我們計劃在新建中心附近設一個公社，負責有機種植和其他環境保護的項目。這些環境保護的項目與我們大家的精神靈性的提高有相互聯系的關係。

## SHARAT ARORA 老師

### 艾楊格瑜伽傳統

本瑜伽中心是為紀念 BKS Iyengar 多年的教學而建。BKS Iyengar 是世界上在哈達 (Hatha) 瑜伽的權威。哈達瑜伽認為身體是改變思緒，穩定思緒的工具。BKS Iyengar 認為只有在每個瑜伽動作協調到位的前提下，瑜伽才能有益。所以 BKS Iyengar 的教學強調準確的瑜伽動作和呼吸方法，從而達到身體與思緒的和諧。

“思緒的和諧來自于身體的和諧。”

BKS Iyengar

## 瑜伽 與 Sharat Arora:

Sharat Arora 出生于 1953 年，從 1978 年開始學習瑜伽。BKS Iyengar 學習，曾助教過 BKS Iyengar 中心所有的瑜伽課程，包括每日的體療課堂。Sharat 具備廣泛的西方醫學知識，加上他在 BKS Iyengar 中心得到的經驗，這使他在教授瑜伽和瑜伽體療方面有獨特的認識和方法。

Sharat 居住在佛教徒聚集的地方，這使他對靜坐，尤其是 Vipassana 靜坐產生了興趣。

靜坐 助 Sharat 對瑜伽有了更深的理解。Sharat 並且深受 J.Krishnamurti 和 HWL Poonja 兩位印度哲學大師的影響，試圖將瑜伽于每日生活融為一體。

Sharat 講課清楚準確，對學生時刻關注。他有深厚的體療知識，並具有哲學方面的認識。Sharat 講流利的法語，德語，和英語，在歐洲多國居住過。

## 哈達(Hatha) 瑜伽:

哈達 (Hatha) 瑜伽通過動作和呼吸來達到 Ha (太陽) 與 Tha (月亮) 之間的平衡，從而使身體元氣暢通。

## 問題與回答

### Dharamasala 瑜伽中心:

瑜伽中心地址?

本中心位于 McLeod Ganj 上方的 Dharamkot 村莊。從各大印度北部城市可以乘公共汽車直接到 McLeod Ganj。從 McLeod Ganj 可以步行 20 分鐘，或搭乘機動三輪車

到達 Dharamkot。也可以搭乘機動三輪車到達 Bhagsunag 村莊（約 20 盧比），然後順山路步行到本中心（約 10 分鐘）。本中心有兩棟大半圓形建築，和一棟黃色樓房。

### **瑜伽中心開放時間？**

本中心從三月中旬或四月初起開放，止到十月底。

### **瑜伽中心住房條件？**

本中心有 3 間客房按星期收費，包括廚房設備。中心附近另有很多客房供出租，價錢大約在每天 80 到 200 盧比左右。

### **瑜伽中心伙食條件？**

本中心目前不提供伙食。為減少當地塑料水瓶的垃圾，本中心提供免費過濾飲用水。

### **瑜伽中心天氣情況？**

三月到四月初天氣比較冷，暖和的衣服鞋應必備。一般客房提供毛毯，但自備睡當地可買到西式，西藏式，或印度式的衣服，適合各種天氣，並且價錢合理。

## **Arambol (Goa 北部) 瑜伽中心：**

### **瑜伽中心地址？**

從新德里(Delhi)或孟買(Mumbai)可搭乘火車到達 Goa 省區。在 Goa 境內從 Pernem 車站或 Madgaon 車站下車。從 Pernem 車站有直達的公共汽車到 Arambol。從 Madgaon 車站有政府和私人汽車到 Panjim 或 Mapusa。從 Panjim 或 Mapusa 可乘坐出租汽車或公共汽車到 Arambol。本中心位於 Arambol 的 Madhlo Vaddo 區域，從 Arambol 教堂朝海灘方向步行大約十分鐘，向左轉步行一分鐘，然後再左轉。本中心緊挨 Pia 客房（Pia Guest House）和 Panda 太極花園（Panda's Tai Chi Garden）。從海灘和馬路上都可看到瑜伽中心的標牌。

### **瑜伽中心開放時間？**

本中心從十月中旬或十一月初起開放，止到三月底。

### **瑜伽中心住房伙食條件？**

本中心提供草屋外加公用廁所淋浴，簡易舒服，單人房每天是 250 盧比，雙人房是 300 盧比。每間草屋內供有保險箱。最短住宿期為一周，從星期三起到星期二。我們建議先付百分之 50 的定金。

本中心目前不提供伙食，但附近有很多餐館。

### **瑜伽中心天氣情況？**

十一月到三月間，天氣暖和舒適。夏季的輕裝和沙灘裝應必備。晚上稍冷。從四月起到九月，溫度較高。

## **瑜伽課程**

### **五日課程**

#### **課程報名，價格如何？**

不可以通過網上或電子郵件報名課程。

在 Dharamsala 的中心，每星期三下午 1 點 30 有介紹瑜伽中心和課程的講座。在講座後可報名五日課程，並且可以告訴老師任何自身的疾病缺殘，以便老師診斷設置學員瑜伽練習的個人標準，在需要的情況下為學員設計特殊的瑜伽練習。五日課程從每星期四早上 9 點開始。

在 Arambol, Goa 的中心，每天可以在下午 1 點到 3 點之間來諮詢或報名。或者在五日課程開始之前一小時到中心報名。

每課堂一般都滿學員，所有在填完報名表格和支付全課程費用之前，我們不保證報名成功。五日課程費用是 2500 盧比。課程每天約三小時。

#### **如果我已練習艾楊格瑜伽超過十年，並且是有證書的瑜伽老師，還需參加初學者的五日課程嗎？**

五日課程是特為初學者設計的，但對於有經驗的瑜伽學生也同樣有益。最重要的是，參加五日課程後，學員們會具備繼續平日練習時所需的知識。在五日課程中，學員們將學到一系列的瑜伽動作，助學員們糾正，更新，精神煥發，放鬆與靜坐。如果學員有任何自身的疾病殘缺，老師會給于醫療建議，在需要的情況下為學員設計特殊的瑜伽練習。此課程給于學員們一個基本的瑜伽練習框架，並號召鼓勵學員們探索自我內心。五日課程有時由 Sharat 訓練的老師代課。

#### **五日課程是否包括呼吸法 (Pranayama)？**

五日課程不包括呼吸法。呼吸法包括在集中課程 (Intensive Course) 和教師訓練課程 (Teachers Training Course, TTC)。

*集中課程 (Intensive Course) 和教師訓練課程 (Teachers Training Course, TTC)*

### **明年 集中課程 和教師訓練課程開課日期是什麼？**

在課程開課日期 (schedule) 網頁上可看到每個課程的開課日期。

### **怎樣申請集中課程 或教師訓練課程？**

每個課程在申請之前必須滿足不同的特殊要求。特殊要求為以下：

- 集中課程：必須首先完成 3 星期的五日課程
  - 教師訓練課程：必須首先在最近一年內完成一期的集中課程
- 另外必須通過與 Sharat 的面試。

同五日課程一樣，我們不接受電子郵件報名。正式報名必須首先滿足每課程的特殊要求，然後交付定金。

### **能否有更多關於集中課程的介紹？**

集中課程是 2-3 星期，專為更進一步學習瑜伽的學生設計。課程包括每天 1.5 小時的呼吸法 (Pranayama), 4 小時的瑜伽動作練習, 1.5 小時的放鬆與靜坐, 和 1 小時的 karma 瑜伽。另外每星期有一堂晚上講座, 兩堂錄音講座。每星期休息一天。每天提供兩頓素食飯和下午茶。

在集中課程期間, 學員們應將所有時間精力投入在瑜伽練習和探索自我內心當中。課程安排緊湊, 休閒時間少, 所有我們建議在參加課程期間, 學員們不要安排其他任何瑜伽外的活動。

### **能否有更多關於教師訓練課程的介紹？**

教師訓練課程是 2 星期, 專為想做瑜伽教師的學生設計。課程內容著重在教學的方法與技巧, 包括教學、鼓勵、糾正的技巧, 和瑜伽體療的方法 (包括診斷與醫療)。課程包括 2 或 3 個講座。只完成一期的教師訓練課程的學員們並不能獲得本中心的瑜伽教師證書。關於獲得本中心瑜伽教師證書的資格要求, 請查看下一問題的解釋。

此課程期間每天包括兩頓素食飯和一個下午茶。同集中課程一樣, 此課程每天安排緊湊。另外學員們應該每天在開課前自己練習瑜伽。

### **怎樣獲得本中心的瑜伽教師證書？**

在完成一期的教師訓練課程後, 還需要繼續 3 年在本中心學習。在這三年期間, 每年至少要參加 4 期五日課程, 並助教 4 期五日課程。我們強烈建議學員們在完成教師訓練課程的同一年, 開始助教五日課程。

在第三年期間，學員們必須第二次參加一期的教師訓練課程。另外還需要完成一篇論文，論文題目為關於以下任何一個課題：

- 解剖學和生理學
- 帕坦伽利 (Patanjali)的瑜伽經
- Hatha Pradipaka
- 任何兩個宗教的比較
- 阿育吠陀，印度醫學 (Ayurvedic medicine)

## 有關中心

### **Dharamasala 瑜伽中心**

本中心建于 1985 年，中心的主樓共花 3 年修建。為紀念我們的老師 BKS Iyengar 的教導，本中心的主樓為半圓形，與在 Pune 的艾楊格(Iyengar) 瑜伽主校 (Ramamani Iyengar memorial Yoga Institute ) 相似。本中心注重艾楊格瑜伽練習道具，提供道具種類齊全，數量多，給學員無限的機會練習哈達 (Hatha) 瑜伽。為了使學員在練習間獲得啓發感，中心主樓的設備不但滿足瑜伽練習的要求，整個建築還具有獨特的美感。中心主樓的四周的花園每天都被精心照顧。5 年前主樓的四周還是一片荒地，如今已種植有 150 棵樹和多種花草與灌木，花園裡還有 4 個水池，招引各種野生動物。在本中心，我們不但鼓勵學員注重身體，思緒與精神，還注重自然環境的保護。

我們計劃建立一個圖書館，提供各類有關瑜伽和哲學的書籍。並計劃建立一個小型兒童學校，和多個學員住宿。

我們的目標是為學員創建一個充滿啓發感的環境練習與學習瑜伽，為艾楊格瑜伽練習者提供一個聚會點交流經驗與想法。

### **Arambol (Goa 北部) 瑜伽中心**

本中心位于 Arambol 教堂附近，從教堂朝海灘走，在到達 Arambol Plaza 之前，轉進馬路左邊的小路。沿小路走到盡頭，向右拐，便可看到本中心的標牌。本中心的廣告牌在海灘邊四處可看到。

#### **怎樣到達 Arambol:**

可從各大城市直飛到果阿 (Goa), 或直飛到孟買 (Mumbai), 從孟買乘火車或汽車到達果阿。

從德里(Dehli) 或孟買(Mumbai)每天有到果阿的火車。在果阿境內可在以下幾個火車站下車到達 Arambol: Tivim, Pernem 或 Madgaon。

從已上任何一個果阿火車站可乘政府或私人汽車到達 Panjim 或 Mapusa。從 Panjim 或 Mapusa 可乘出租汽車或公共汽車到達 Arambol。

## **7. Yoga Courses**

### **瑜伽課程**

#### **五日課程 (5 Days Yoga Courses)**

此課程是專為初學者而設，介紹艾楊格瑜伽基本知識，給學員在課程后平日練習時一個好的基礎。此課程包括一系列有糾正性，更新性和放鬆性的 瑜伽動作。

學員如有任何身體殘疾，將得到特殊關注與體療建議。此課程由 Laila Sell 或其他 Sharat 培養訓練的老師教課。任何來本中心的學員，不管經驗深淺，都應先參加完成一期的五日課程。

如果學員希望繼續深入學習瑜伽，可以參加早上的課程。早上的課程有 Sharat 教課。

此課程每天 2.5 到 3.5 小時，費用 2500 盧比。

費用每星期逐漸降低 200 到 300 盧比。

#### **集中課程 (Intensive Yoga Courses)**

1. 下一個集中課程：“瑜伽與 阿育沃陀” (Yoga and Ayurveda) 2009 年 2 月 20 日到 3 月 11 日
2. Chakras 與 思緒的演變 (Chakras and the Evolution of Conciousness): 2009 年 11 月 20 日到 12 月 2 日。

#### **瑜伽與 阿育沃陀課程介紹**

瑜伽與 阿育沃陀兩者來自于同一個哲學背景。瑜伽是為精神，阿育沃陀是為身體。當練習哈達瑜伽訓練身體的同時，如能融入阿育沃陀的知識，可助我們選擇最能達到和諧的瑜伽練習方式。

在此課程中，學員將學到基本的阿育沃陀診斷方法。例如通過讀脈搏，和看舌苔來診斷各種體質。學員將了解到不同因素，包括不同瑜伽動作對身體的不同影響，從而學到最有助于達到和諧的瑜伽練習。所有有關瑜伽的知識都將在實踐中學到，瑜伽練習進展明顯感到。

#### **課程安排**

每天課程從早上開始，到日落結束。學員需要有自律，將所有心思都投入在課程裡。每天課程包括 1.5 小時的呼吸法 (Pranayama), 4 小時的瑜伽動作 (Asana), 和 1.5

小時的放鬆與靜坐，每周 6 天上課。課程還包括每周兩次的傍晚講座和討論。每天提供兩頓健康餐食。

**參加集中課程之前，必須首先完成 3 期的五日課程。每期課程人數有限，最好提前報名。**

## **集中課程，課程時間： 21 天**

每期課程開始的前一傍晚設有正式會面，每個學員必須參加。課程的詳細安排將在會面中介紹，並且回答任何有關課程的疑問。

### **課程時間表**

每個課程由祈禱淨化儀式開始。

#### **第 1 天到第 6 天的時間表**

- 早上 6: 30 到 8: 15 - 祈禱儀式 和 呼吸法
- 早上 8: 15 到 8: 45 - 早茶
- 早上 8: 45 到 12: 45 - 瑜伽動作課
- 下午 1: 00 - 午餐
- 下午 2: 30 到 4: 30 - 阿育吠陀 (Ayurveda) 講座，和每兩天的瑜伽講座
- 下午 4: 30 到 5: 00 - 瑜伽體療 (每星期兩次)
- 下午 5: 00 到 6: 30 - 放鬆瑜伽動作課 (無老師指導，必修課)
- 下午 7: 30 - 晚餐
- 晚上 8: 00 - 講座或錄音講座

#### **第七天時間表**

每周的第七天是學員的自由休息時間。但早上的呼吸法課仍然是必修課，無老師指導。午餐晚餐不提供。

## **課程參加資格要求**

以下列為在參加本課程之前必須達到的要求：

- 必須完成至少 3 期的五日課程。每天有練習 Sharat 所教的哈達瑜伽。
- 在參加本課程前 3 星期裡，每天作息時間必須與本課程的作息時間相符。這包括將飲食習慣時間和睡覺時間按本課程時間表安排。
- 強烈鼓勵學員在參加本課程前的幾個月內開始戒掉任何煙酒藥物的癮。
- 學員必須至少在參加本課程前的一星期到達本瑜伽中心，適應天氣環境。
- 學員如有懷孕，必須及時告訴老師。

- 每個學員在參加課程之前必須填表 字證明自己同意以上要求，以及以下的行爲規則，費用支付條件。每學員必須附加一張照片。

以上要求保證每個學員有認真，真實的愿望學習瑜伽，提高自我。從而減少課堂間的干擾，是每個學員可以把全部心思投入在學習當中。

## 行爲規則

以下列爲學員在課程間行爲上必須遵守的規則：

- 本課程不提供住校條件。我們強烈建議每個學員能夠在盡可能下在本瑜伽中心最附近住宿。這樣可減少周圍環境對學員的干擾與分心。學員在課程間不要參加任何與瑜伽課程無關的活動。學員最好在參加課程之前把課程期間所需的一切都安排好。課程期間最好只讀有關瑜伽的書籍。
- 本課程要求學員把全部心思放在瑜伽學習與自我提高上，所以每個學員必須做好自我成長與蛻變的思想準備。
- 學員必須每天出席課堂，課堂間注意力集中。學員在身體不適的情況下也應每天上課。
- 學員必須每天準時上課。
- 學員在課程期間，最好適量飲食，兩頓飯之間不允許有任何進食。另外學員最好利用下午空余時間休息身體，每晚早睡。
- 課程期間最好不要進行任何自己的宗教活動。
- 課程期間鼓勵任何正面譴責。
- 每個學員必須在課程期間爲本中心做雜務勞動，每人每天大約 2 小時。
- 每個學員在課程期間必須注意自己的思緒，話語和行爲上。夫妻或男女朋友可繼續同住，但不要做任何打擾他人的活動。
- 課程間不允許任何毒品和刺激性的物品，這包括煙，酒，咖啡。茶水除外。
- 周圍環境我們不能改變。所有希望學員對外界影響要有適當的忍耐力。

## 費用支付條件

定金 – 如想保證課程的位置必須先交定金。

剩餘費用在開課期間支付。

課程費用一般不退款，除非以下情況：

- 開課前 3 個月申請退款
- 嚴重疾病，必須有醫生證明
- 緊急情況必須離境
- 因違反以上課程參加資格要求，行爲規則，或費用支付條件而被開除。

費用退款在全費用裡扣除 25 美金作爲手續費。

如果在開課后退款費用，在扣除 25 美金手續費外，還扣除已經上過的課的費用。

請注意我們有權:

- 改變課程安排
- 處理情況有個別例外
- 改變課程費用
- 開除學員

## 阿育沃陀 (Ayurveda)

以下課程由阿育沃陀醫生來講:

1. 簡單介紹
2. 什么是阿育沃陀, 包括基本理論, 與一般誤解
3. 3類體質理論 (Tridosha)
4. 5類性質理論
5. 疾病的原因由來與診斷
6. 健康身體與頭腦
7. 每天的生活習慣

## 特殊課程

### 瑜伽與 Vipassana 靜坐修行者

自此課程中, 我們指導學員怎樣舒服打坐, 防止背部, 臍□, 與腰胯的疼痛。另外還包括怎樣在放鬆瑜伽動作中融入 Vipassana 靜坐法。此課程有 2.5 到 3 小時的課在早上, 和 1 小時的課在傍晚。每天還有 1 小時的集體靜坐。課程費用不高。參加此課程不需有 Vipassana 靜坐和瑜伽經驗。我們一切從最基本開始。參加過兩期五日課程以上的“老”學員應從此課程的第二個星期開始參加。第一個星期的課程者重基本, 對於“老”學生過於簡單。

### 體療課程

此課程是專為在身體上有殘疾的學員而設。課程設有 4 堂課, 助學員按本身的條件專門特設的一系列瑜伽練習, 助學員找回自信, 通過瑜伽練習恢復健康。

### 兒童瑜伽

兒童對新事物接受能力強, 所有瑜伽對兒童非常適宜, 助他們成長身體與頭腦。兒童瑜伽課程注重樂趣與隨意, 助他們消除任何緊張感, 讓創造力充分發揮。

# 教師訓練課程

## 教師訓練課程

此課程是為決定將瑜伽作為一個人生追求，並希望以後成為瑜伽教師的學員而設。每個參加學員必須對學習瑜伽有認真並且充滿激情的態度。

### 教師訓練課程 – 從 2009 年 2 月 20 日到 3 月 31 日

此課程前 3 星期是普通集中課程，也是此課程的必修課。后 2 星期者重于教課知識技巧，包括指導，鼓勵，糾正，診斷和瑜伽體療。

我們會講到怎樣為瑜伽學生根據他們的個人體質條件，設計一套適合個人瑜伽練習。我們會深入細致的講到每個瑜伽動作。每個學員都有機會在模擬與真實的課堂裡教課，從而獲得經驗與信心。

只完成一期教師訓練課程的學員還沒有資格獲得本中心的教師證書，這僅是一個開始。詳情請看“問題與回答”網頁。

## 教師訓練課程安排

### 課程時間：5 星期

此課程前 3 星期是普通集中課程，也是此課程的必修課。后 2 星期者重于教課知識技巧。

每期課程開始的前一傍晚設有正式會面，每個學員必須參加。課程的詳細安排將在會面中介紹，並且回答任何有關課程的疑問。

### 課程時間表 – 前 3 星期安排

每個課程由祈禱淨化儀式開始。

#### 第 1 天到第 6 天的時間表

- 早上 6: 30 到 8: 15 - 祈禱儀式 和 呼吸法
- 早上 8: 15 到 8: 45 - 早茶
- 早上 8: 45 到 12: 45 - 瑜伽動作課
- 下午 1: 00 - 午餐
- 下午 2: 30 到 4: 30 - 阿育吠陀 (Ayurveda) 講座，和每兩天的瑜伽講座
- 下午 4: 30 到 5: 00 - 瑜伽體療 (每星期兩次)
- 下午 5: 00 到 6: 30 - 放鬆瑜伽動作課 (無老師指導，必修課)

- 下午 7: 30 – 晚餐
- 晚上 8: 00 – 講座或錄音講座

### **第七天時間表**

每周的第七天是學員的自由休息時間。但早上的呼吸法課仍然是必修課，無老師指導。午餐晚餐不提供。

### **課程時間表 – 后 2 星期安排**

#### **第 1 天到第 5 天的時間表**

- 早上 5: 30 到 8 – 獨自練習倒掛姿勢與呼吸法
- 早上 8: 30 到 12:30 – 瑜伽動作課與教課知識技巧
- 下午 1: 00 – 午餐
- 下午 3: 30 到 6; 30 – 初級班助教
- 下午 7: 30 – 晚餐

每星期兩次在晚餐后設有問題與回答時間。

- 早上 6: 00 到 8 – 獨自練習倒掛姿勢與呼吸法
  - 早上 8: 30 到 12:30 – 瑜伽動作課
  - 下午 1: 00 – 午餐
- 剩餘時間是學員自由休息時間。

每周的第七天是學員的自由休息時間。

### **課程參加資格要求**

以下列為在參加本課程之前必須達到的要求:

- 必須完成至少 3 期的五日課程。每天有練習 Sharat 所教的哈達瑜伽。
- 在參加本課程前 3 星期裡，每天作息時間必須與本課程的作息時間相符。這包括將飲食習慣時間和睡覺時間按本課程時間表安排。
- 強烈鼓勵學員在參加本課程前的幾個月內開始戒掉任何煙酒藥物的癮。
- 學員必須至少在參加本課程前的一星期到達本瑜伽中心，適應天氣環境。
- 學員如有懷孕，必須及時告訴老師。
- 每個學員在參加課程之前必須填表 字證明自己同意以上要求，以及以下的行為規則，費用支付條件。每學員必須附加一張照片。

以上要求保證每個學員有認真，真實的願望學習瑜伽，提高自我。從而減少課堂間的干擾，是每個學員可以把全部心思投入在學習當中。

## 行爲規則

以下列爲學員在課程間行爲上必須遵守的規則：

- 本課程不提供住校條件。我們強烈建議每個學員能夠在盡可能下在本瑜伽中心最附近住宿。這樣可減少周圍環境對學員的干擾與分心。學員在課程間不要參加任何與瑜伽課程無關的活動。學員最好在參加課程之前把課程期間所需的一切都安排好。課程期間最好只讀有關瑜伽的書籍。
- 本課程要求學員把全部心思放在瑜伽學習與自我提高上，所以每個學員必須做好自我成長與蛻變的思想準備。
- 學員必須每天出席課堂，課堂間注意力集中。學員在身體不適的情況下也應每天上課。
- 學員必須每天準時上課。
- 學員在課程期間，最好適量飲食，兩頓飯之間不允許有任何進食。另外學員最好利用下午空余時間休息身體，每晚早睡。
- 課程期間最好不要進行任何自己的宗教活動。
- 課程期間鼓勵任何正面譴責。
- 每個學員必須在課程期間爲本中心做雜務勞動，每人每天大約 2 小時。
- 每個學員在課程期間必須注意自己的思緒，話語和行爲上。夫妻或男女朋友可繼續同住，但不要做任何打擾他人的活動。
- 課程間不允許任何毒品和刺激性的物品，這包括煙，酒，咖啡。茶水除外。
- 周圍環境我們不能改變。所有希望學員對外界影響要有適當的忍耐性。

## 費用支付條件

定金 – 如想保證課程的位置必須先交定金。

剩餘費用在開課期間支付。

課程費用一般不退款，除非以下情況：

- 開課前 3 個月申請退款
- 嚴重疾病，必須有醫生證明
- 緊急情況必須離境
- 因違反以上課程參加資格要求，行爲規則，或費用支付條件而被開除。

費用退款在全費用裡扣除 25 美金作爲手續費。

如果在開課后退款費用，在扣除 25 美金手續費外，還扣除已經上過的課的費用。

請注意我們有權：

- 改變課程安排
- 處理情況有個別例外
- 改變課程費用
- 開除學員

## **9. Schedule**

### **課程開課日期**

## **Dharmasala 中心課程開課日期**

### **2009 年**

本中心從 4 月至 11 月開課

本中心地址詳情請看“關於中心”(About the Centre)網頁。

每星期一下午 1: 30 在本中心有諮詢講座。

從 7 月到 9 月初課程由實習老師代課。

### **普通課程**

#### **五日課程**

五日課程是為所有經驗深淺的學員而設。每星期四早上 8: 30 開課。

報名在星期一下午 1: 30.

### **2009**

4 月 2、9、16、23、30 日

5 月 7、14、21、28 日

6 月 4、11、18、25 日

7 月 2、9、16、23、30 日

8 月 6、13、20、27 日

9 月 3、10、17、24 日

10 月 1、8、15、22、29 日

### **體療課程**

5: 00.

4: 00.

## **兒童瑜伽**

每星期日下午 4: 30 到 5: 30。報名在星期日下午 4: 00。

## **其他課程**

### **瑜伽與 Vipassana 靜坐修行者課程**

5 月 28 日到 6 月 2 日

### **健康與青春的藝術課程（外加 7 天野游，不是必修）**

7 月 2 日到 21 日

### **慶祝中心主樓建設 7 年慶祝： 5 月 26 日**

包括瑜伽動作表演，和放演 BKS 艾楊格大師的教課錄像。  
所有學員，朋友以及當地居民都有邀請。

## **Goa 中心課程開課日期**

### **2008/2009 年**

本中心從 2008 年 10 月中旬至 2009 年 3 月開課

本中心地址詳情請看“關於中心” (About the Centre) 網頁。

每天下午 1: 00 到 3: 00 在本中心有諮詢講座。

## **普通課程**

### **五日課程**

五日課程是為所有經驗深淺的學員而設。每星期五下午 1:00 開課。

最好每天空肚子來上課，在上課 4 小時之前進食。

## **2008**

10月17、24、31日  
11月7、14、21、28日  
12月5、12、19、26日

## **2009**

1月2、9、16、23、30日  
2月6、13、20、27日  
3月6、13、20、27日

### **體療課程**

5: 00.

4: 30。只在一月開課。

### **兒童瑜伽**

每星期日下午4: 30到5: 30。報名在星期日下午4: 00.

### **其他課程**

#### **集中課程“瑜伽與阿育吠陀”(Yoga and Ayurveda)**

2009年2月20日到3月11日

#### **教師訓練課程**

2009年2月20日到3月31日

#### **集中課程“Chakras 與 思緒的演變”(Chakras and the Evolution of Conciousness)**

2009年11月20日到12月2日。

在2009年8月19日報名之前有10%折扣。