

台灣體育總會瑜珈協會 函

地址：台北市中正區仁愛路二段 110 號 4 樓

承辦人：林思雯

電話：(02) 2358-2060

e-mail：eyogalife@gmail.com

受文者：國立高雄師範大學 體育室

發文日期：中華民國 110 年 12 月 22 日

發文字號：台體瑜瑋字第 1101216003 號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：『民國 111 年度下半年高雄-乙級瑜珈教練周末講習會』

主旨：為積極落實輔導並建立各級教練制度，提昇全國瑜珈教練之內外素質，本協會謹訂於中華民國 111 年 6 月份，於高雄辦理【民國 111 年度乙級瑜珈教練培訓周末講習會】活動事宜，請 查照。

說明：

1、6 月高雄場【111 年度高雄乙級瑜珈教練周末班講習會】

-謹訂於中華民國 111 年 6 月 18、19、25、26 日；7 月 9、10、16、17、23、24、30 日；8 月 6，假 玩繩瑜珈(高雄市鼓山區明誠三路 703 號 3 樓；明誠三路和裕誠路交叉口)

2、請校方協助公告，講習資訊請參閱附件。

正本：國立高雄師範大學 體育室

副本：台灣體育總會瑜珈協會



民國 111 年度高雄乙級瑜珈教練周末班講習會

一、目的：培養並儲備瑜珈教練人才，增進教練人員素質，以促進瑜珈運動風氣，提升全民瑜珈運動之水平。

二、主辦單位：台灣體育總會、台灣省體育會

三、承辦單位：台灣體育總會瑜珈協會、台灣瑜珈生活協會、施化難陀有限公司附設台北市私立境瑜珈短期補習班。

四、培訓時間：自中華民國 111 年 6 月 18、19、25、26 日；7 月 9、10、16、17、23、24、30 日；8 月 6，總時數 100 小時。

五、報名資格：全國各地練習瑜珈二年以上者、具有丙級瑜珈教練、RYT200 等相關師資培訓證照者

六、培訓地點：玩繩瑜珈(高雄市鼓山區明誠三路 703 號 3 樓；明誠三路和裕誠路交叉口)

七、報名電話：台灣體育總會瑜珈協會、台灣瑜珈生活協會(02)2358-2060

八、頒給證書：合格者核發台灣體育總會丙級瑜珈師資培訓證書，及台灣省體育會丙級瑜珈教練執照各一式。

九、主要師資：

1、羅明璋老師

經歷：

羅老師在母親前台灣省體育會瑜珈運動協會會長羅鄒寶香女士的薰陶下，在青少年時期即開始閱讀瑜珈與哲學相關書籍，1997-2001 年於聖嚴法師座下出家修習禪法，2004 年取得瑜珈教練資格，2005-2007 年於北京擔任瑜珈教練。自 2007 年開始每年皆前往印度跟隨上師阿帝亞難陀 (Swami Sri Adhyatmanandaji Maharaj) 深入學習瑜珈的修行知識與方法，除了瑜珈體位法，更在瑜珈哲學、靜坐冥想與生命能量呼吸法的領域上有深入的了解與練習經驗並多次被印度媒體報導，取得印度施化難陀國際吠檀多瑜珈學院認證教師(Sivananda Institute of Vedanta & Yoga Academy)。2008 年擔任「台灣省體育會瑜珈協會」專任講師負責培訓丙級瑜珈教練。2009 年起即在全台各個瑜珈師資班及丙級瑜珈教練的培訓課程中傳授瑜珈知識與教學經驗，同年 10 月與陳靜嫻老師共同創辦「瑜珈境」瑜珈教室。2010 年獲聘為「台灣省體育會瑜珈協會」會長暨「基隆市體育會瑜珈委員會」主任委員。2010 年 12 月於印度取得白井靈氣系統導師及教師級證照，因持續推廣瑜珈，並受印度施化難陀修道院頒贈「瑜珈之寶 (Gem of Yoga)」獎牌。2012 年獲聘為「台灣體育總會瑜珈協會」會長；羅老師個性剛毅耿直，繼承母親遺志推廣瑜珈不遺餘力，多年來秉持上師 施化難陀 Swami Sivananda 之服務、愛心、奉獻、淨化、冥

想、覺悟的精神為座右銘，一生的宏願為透過個人的力量與奉獻，祈願能幫助更多人得到瑜珈的益處。

瑜珈研習認證：

- 印度阿穆達巴施化難陀瑜珈吠檀多學院進階師資認證(Sivananda Ashram AMD YTTC & ATTC)：具教授體位法(asanas)、生命能量呼吸法(Pranayama)、冥想(Meditation skills)、阿育吠陀(Ayurveda and Science of Natural Healing) 資格
- 美國瑜珈聯盟 Yoga Alliance 認證 E-RYT500 資格
- 「台灣省體育會瑜珈協會會長」乙丙級瑜珈教練專任培訓講師
- Reiki Master and Grandmaster degree 靈氣第三級傳導師資格
- B. K. S. Iyengar 瑜珈系統學習時數超過 300 小時
- 2010 印度取得靈氣傳導師資格 (Reiki Master and Teacher Degree)
- 2009 AYTTC 進階瑜珈教師認證 (Advanced Yoga Teacher Training) , Sivananda Ashram 取得
- 1998-2001 年於聖嚴法師座下出家修習禪法

2、Adesh 老師

經歷：

Adesh 老師生於 ” 世界瑜珈之都” 瑞詩凱詩(Rishikesh)自少年起學習正統瑜珈即展現了過人的天賦，在瑜珈大師 Yogi Bhddhi Prakash 的薰陶下，一路接受瑜珈正規教育並於北阿坎德邦--梵文大學取得瑜珈碩士學位。老師常叮囑練習者保持覺察勇於嘗試，並以一顆開放的心練習，由此跨越心理與身體的障礙。

瑜珈研習認證：

- 2009-2010 於 Prakash Yog Sewa Trust 練習，師從 Yogi Bhddhi Prakash
- 2011-2012 瑜珈學士，(北阿坎德邦--梵文大學)
- 2013 印度國際瑜珈協會(YTTC)國際師資 200 小時認證教師
- 2014-2016 阿闍梨瑜珈碩士，(北阿坎德邦--梵文大學)

3、Dipen 老師

經歷：

Dipen 老師於 2014 年完成古加拉地州立大學暨施化難陀吠檀多與瑜珈學院瑜珈師資培訓。具備物理治療知識，深耕施化難陀瑜珈系統，其在印度的學生包含各年齡層、具備豐富大眾及私人課教學經驗，深知適當的柔軟度，配合正確的呼吸法練習，使體位法練習的益處達到事半功倍的效果。老師也是印度文化的尋道者，更是上師(Swami Adhyatmanandaji Maharaj)固定指派的師資培訓助教。上師稱 Dipen 有著一個純潔的心靈，並鼓勵他到台灣傳遞瑜珈的真諦。以印度阿穆達巴施化難陀修道院住持：阿帝亞難陀 Swami Adhyatmanandaji Maharaj 上師親自傳授瑜珈的身心靈平衡為目標，透過瑜珈的療癒面向給予學生簡而有益的居家練習。

Dipen 受施化難陀瑜珈薰陶並保持自律的練習。其體位法不只結合了力與美、更能令人感受他在體位法中由內在到外在的平靜與專注。這樣的藝術呈現使他在 2017 年他獲得阿穆達巴施化難陀修道院舉辦的瑜珈體位法比賽冠軍，也曾是阿穆達巴市的 Door Darshan Gimar 節目裡 JEEVAN YOGA 最受歡迎的示範老師。Dipen 老師目前也是瑜珈境最受歡迎的老師之一。

研習認證：

- 印度阿穆達巴施化難陀瑜珈吠檀多學院
- Sivananda Ashram AMD YTTC 及 ATTC 進階師資認證
- 具教授 Yogasanas (體位法)、Pranayama (生命能量呼吸法)、
- Meditation skills (冥想)
- 靈氣第三級及傳導師級資格

4、陳佑安老師

現職：

- 元培醫事科技大學健康休閒管理系助理教授

學歷：

- 國防醫學院生命科學所博士
- 國防醫學院細胞暨解剖研究所碩士
- 台灣大學物理治療學士

經歷：

- 交通大學電控所/中國醫藥大學生醫工程研發中心 博士後研究員

- 文化大學舞蹈系兼任助理教授
- 國防醫學院細胞暨解剖研究所兼任助理教授
- 台北市居家物理治療師
- 三軍總醫院復健部物理治療師
- Redcord Active Introduction certification
- Redcord Neurac 1 certification
- Redcord Neurac 2 certification
- 長期照護人員 Level 1, 2, 3 認證
- RYT200 瑜珈師資認證
- 丙級瑜珈教練

十、上課時程表：

B-CLASS - Kaoshiung Weekend Course Schedule 高雄乙級瑜珈教練培訓 6/18-8/6 週末班課程表						
* 灰底為視訊課 * 主辦單位保有課程異動之權利						
						
日期	2022/6/18	2022/6/19	2022/6/25	2022/6/26	2022/7/9	2022/7/10
時間	六 Sat.	日 Sun.	六 Sat.	日 Sun.	六 Sat.	日 Sun.
07:30 / 09:30	瑜珈經摘要 Yoga Sutra 羅明璋YogiJames	瑜珈哲學 1 Philosophy of Yoga 1 羅明璋YogiJames	祈禱文 & 咒語 Prayers & Mantra 羅明璋YogiJames	博伽梵歌 1 Bhagavad Gita 1 羅明璋YogiJames	博伽梵歌 3 Bhagavad Gita 3 羅明璋YogiJames	博伽梵歌 4 Bhagavad Gita 4 羅明璋YogiJames
10:00 / 12:00	哈達瑜珈 Hatha Yoga Adesh / Xenia	瑜珈哲學 2 Philosophy of Yoga 2 羅明璋YogiJames	動力哈達瑜珈 Dynamic Hatha Yoga Adesh / Xenia	博伽梵歌 2 Bhagavad Gita 2 羅明璋YogiJames	瑜珈解剖學 1 Anatomy 1 陳佑安Yu-An	瑜珈解剖學 2 Anatomy 2 陳佑安Yu-An
休息1小時						
14:00 / 16:00	哈達瑜珈 Hatha Yoga Adesh / Xenia	施化難陀瑜珈 Sivananda Yoga Dipen / Xenia	動力哈達瑜珈 Dynamic Hatha Yoga Adesh / Xenia	正位瑜珈 Alignment Yoga Dipen / Xenia	動力哈達瑜珈 Dynamic Hatha Yoga Adesh / Xenia	正位瑜珈 Alignment Yoga Dipen / Xenia
16:30 / 18:30	哈達瑜珈 教學方法 Hatha Yoga Teaching Methodology Adesh / Xenia	施化難陀瑜珈 Sivananda Yoga Dipen / Xenia	哈達瑜珈 Hatha Yoga Adesh / Xenia	鼻腔潔淨法 & 燭光冥想 Jala Neti & Trataka Dipen / Xenia	動力哈達瑜珈 Dynamic Hatha Yoga Adesh / Xenia	瑜珈睡眠 Yoga Nidra Dipen / Xenia
日期	2022/7/16	2022/7/17	2022/7/23	2022/7/24	2022/7/30	2022/8/6
時間	六 Sat.	日 Sun.	六 Sat.	日 Sun.	六 Sat.	日 Sun.
07:30 / 09:30	博伽梵歌 5 Bhagavad Gita 5 羅明璋YogiJames	吠檀多哲學 Vedanta Philosophy 羅明璋YogiJames	身印與鎖印 Mudras & Bandhas 羅明璋YogiJames	瑜珈解剖學 5 Anatomy 5 陳佑安Yu-An	生命能量控制法 1 Pranayama 1 羅明璋YogiJames	正位瑜珈 教學實習 Alignment Yoga Teaching Practicum 羅明璋YogiJames
10:00 / 12:00	博伽梵歌 6 Bhagavad Gita 6 羅明璋YogiJames	瑜珈解剖學 3 Anatomy 3 陳佑安Yu-An	瑜珈解剖學 4 Anatomy 4 陳佑安Yu-An	瑜珈解剖學 6 Anatomy 6 陳佑安Yu-An	生命能量控制法 2 Pranayama 2 羅明璋YogiJames	授證
休息1小時						
14:00 / 16:00	動力哈達瑜珈 Dynamic Hatha Yoga Adesh / Xenia	正位瑜珈 Alignment Yoga Dipen / Xenia	動力哈達瑜珈 Dynamic Hatha Yoga Adesh / Xenia	正位瑜珈 Alignment Yoga 鄭燕英 Anne	正位瑜珈 Alignment Yoga Dipen / Xenia	
16:30 / 18:30	動力哈達瑜珈 教學方法 Dynamic Yoga Teaching Methodology Adesh / Xenia	正位瑜珈 教學方法 Alignment Yoga Teaching Methodology Dipen / Xenia	動力哈達瑜珈 教學實習 Dynamic Yoga Teaching Practicum Adesh / Xenia	脈輪音根冥想 Chakras Mantra Meditation 鄭燕英 Anne	正位瑜珈 教學實習 Alignment Yoga Teaching Practicum Dipen / Xenia	

十一、費用及報名：

1. 報名日期：自本簡章公告日起至 111 年 6 月 17 日止。

2. 課程費用：

* 12/31 前早鳥限定，報名即贈「瑜珈境視訊課程——每月不限堂」至培訓結束

原價 NT 72,000 元

- 12/31 前，早鳥價 NT 60,000
- 12/31 前，3 人以上團報，享早鳥價再 9 折 NT54,000
- 具有 RYT200 師資證照、乙級教練者復訓，可享 3 折優惠（憑證書正本報名）NT21,600

（具有上述優惠資格者，報名時請將相關證明文件寄此信箱 eyogalife@gmail.com）

3. 繳費方式：

繳費採用銀行匯款或現金繳費，匯款資訊如下：

銀行：國泰世華銀行 013 - 臨沂分行

戶名：社團法人台灣瑜珈生活協會 羅明璋

帳號：121-03-500352-7

4. 報名方式：



採線上報名，請掃描 QRcod 或至台灣體育總會瑜珈協會臉書活動專頁

填寫網路表單 (<https://reurl.cc/bnNyMy>)。

匯款繳費，請於完成後致電(02-2358-2060)或電子郵件來信告知姓名及匯款帳號後五碼。欲現金繳費請先來電告知（02-2358-2060）。

完成表單及繳費經報名窗口確認，始為報名成功！

* 請於開課日第一天攜帶 2 吋個人大頭照 2 張至授課地點繳交老師或本協會工作人員。

5. 退費與取消

申請退費得依台北市短期補習班管理規則第 33 條規定辦理退費。台北市短期補習班管理規則第三十三條 補習班學生繳納費用後離班者，應依下列規定退費：【一】 學生於開課日前第六十日以前提出退費申請者，應退還當期開班約定繳納費用總額百分之九十五。但所收取之百分之五部分超過新臺幣一千元部分，仍應退還。【二】 學生於開課日前第五十九日至第八日提出退費申請者，應退還當期開班約定繳納費用總額百分之九十。【三】 學生於開課日前第七日至

第一日提出退費申請者，應退還當期開班約定繳納費用總額百分之八十。【四】學生於實際開課日期起第二日（次）上課前（不含當次）提出退費申請者，應退還當期開班約定繳納費用總額百分之七十。【五】學生於實際開課日期起第二日（次）上課後且未逾全期（或總課程時數）三分之一期間內提出退費申請，應退還約定繳納費用百分之五十。【六】學生於實際開課期間已逾全期（或總課程時數）三分之一者，所收取之當期費用得全數不予退還。

6. 諮詢：

台灣體育總會瑜珈協會、社團法人台灣瑜珈生活協會

TEL: (02)2358-2060

Line ID: @268oosbp

Email: eyogalife@gmail.com