

## 民國 104 年度春季 丙級瑜珈教練講習會

- 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、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會。
- 三、主辦單位：台灣體育總會、台灣省體育會。
- 四、承辦單位：台灣省體育會瑜珈協會、施化難陀有限公司附設台北市私立境瑜珈短期補習班。
- 五、培訓時間：自中華民國 104 年 3 月 28 日、29 日以及 4 月 11 日、12 日、18 日、19 日、25 日、26 日，合計總時數為 60 小時。
- 六、報名資格：全國各地練習瑜珈二年以上者。
- 七、培訓地點：台灣體育總會瑜珈協會訓練中心  
(台北市仁愛路二段 110 號 4 樓)
- 八、報名電話：台灣體育總會瑜珈協會 (02) 3322-6200
- 九、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。
- 十、主要師資：

1、羅明璋老師 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。

2、Karina Arenas Bonansea(沙卡麗) 瑜珈研習及認證包括了：國際 Sivananda 瑜珈的 Vedanta 中心完成了教師培訓課程和高級教師培訓課程。她還參加了

其他的培訓課程；像是跟 David Swenson 學習 Ashtanga、跟 Andrey Lappa 學習 Universal 瑜珈。她已經練習瑜珈超過 14 年，並且跟隨幾個國際公認的教師學習，如 Swami Durgananda, Swami Sivadasananda, Andrey Lappa, David Swenson, Patrick Creelman, Sharon Gannon 和 David Life, Geshe Michael。沙卡麗是一位經驗豐富的瑜珈老師，她的學生遍佈世界各地，如西班牙、法國、英國、奧地利、德國、波蘭、阿根廷、秘魯、香港、台灣、印度和加拿大。她經常在位於歐洲和印度的國際 Sivananda 瑜珈的 Vedanta 中心，教導教師培訓課程和高級教師培訓課程。2004 年，她在西班牙的 Shivananda 學校跟 Swami Krishnananda 和 Swami Kaylasananda 做梵文研究，接下來她去印度的 Mysore 深入學習。練習以及教導 Kirtan 和 Nada 瑜珈是她最近幾年的熱情所在。Sivananda 學校的創辦人給予她的靈性名字是「Prema」，它的意思是「神聖的愛」。她覺得這對她的人生目標是一個重要的提醒。無論任何文化、年齡、性別、社會條件.....「愛」是所有。神聖的愛是無條件的愛，無私的奉獻不求回報。如果大家都給予和幫助他人，整個世界將會改變。她生命的目的是成為傳遞瑜珈的工具。

- 3、陳靜嫻老師 自 2005 年瑜珈師資培訓畢業後隨即展開瑜珈教學，2006 年開始全職投入瑜珈教學工作，並自 2008 年起每年定期前往印度進修，透過不斷努力學習以及分享，傳達正確的瑜珈知識以及對生命、瑜珈的熱愛，於 2009 年與羅明璋老師共同創辦瑜珈境瑜珈教室，並於 2010 年獲聘為「台灣省體育會瑜珈協會」講師以培訓瑜珈人才，2011 年完成白井靈氣系統最高級學習，取得靈氣傳導師及靈氣教師資格證書，2012 年在 Adnan Tahirovic（阿南師）的指導之下完成美國瑜珈聯盟 200 小時師資培訓認證，獲聘為「台灣體育總會瑜珈協會」常務委員，同年成立施化難陀有限公司附設台北市私立境瑜珈短期補習班擔任班主任，繼續為瑜珈的推廣奉獻努力。
- 4、蔡忻林老師 畢業於師大體育研究所，目前於大學擔任體育老師，雖自 2001 年接觸瑜珈，但直至擔任 Nike 台灣的體適能顧問後，才真正展開瑜珈的學習之旅。一路上因對 Yoga 的熱忱與興趣，持續修習許多研習課程，目前取得，Kundalini Awakening Teacher Training 200HR; Sivananda Yoga Teacher Training 200HR; Yoga Therapy 200HR; Yoga Fit Teacher Training 200HR 等證照。

## 十一、上課時程表：

	03/28(六)	03/29(日)	04/11(六)	04/12(日)	04/18(六)	04/19(日)	04/25(六)	04/26(日)
08:00 / 10:00	動力哈達 瑜珈	動力哈 達瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈 達瑜珈	動力哈 達瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈
	羅明璋	羅明璋	羅明璋	羅明璋	沙卡麗	沙卡麗	沙卡麗	沙卡麗
10:30 / 12:30	祈禱文& 現代哈達 瑜珈體系	瑜珈哲 學的緣 起	瑜珈的基 礎知識	瑜珈經 導讀 1	瑜珈經 導讀 2	瑜珈經 導讀 3	瑜珈經 導讀 4	生命能量 控制法與 冥想技巧
	羅明璋	羅明璋	羅明璋	羅明璋	羅明璋	羅明璋	羅明璋	羅明璋
14:00 / 16:00	瑜珈 解剖學 1	瑜珈 解剖學 2	體位法編 排與教學 技巧	體位法 調整技 巧 1	瑜珈 解剖學 3	瑜珈 解剖學 4	體位法調 整技巧 2	
	蔡忻林	蔡忻林	陳靜嫻	陳靜嫻	蔡忻林	蔡忻林	羅明璋	
16:30 / 18:30	動力哈達 瑜珈	動力哈 達瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈 達瑜珈	動力哈 達瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	
	陳靜嫻	陳靜嫻	陳靜嫻	陳靜嫻	沙卡麗	沙卡麗	沙卡麗	

## 十二、費用及報名：

報名日期：自本簡章公告日起至 104 年 3 月 27 日止，早鳥優惠價至 104 年 2 月 8 日止。

課程費用：

課程含證照申請合計為：NT 54,000 元

2 月 8 日以前報名得享早鳥優惠價：NT 45,000 元

具有 RYT200 師資證照、憑證書正本報名可享 5 折優惠

2 月 8 日以前報名可享早鳥價再 5 折優惠。

具有中華民國瑜珈協會師資證照、AFAA 證照，憑證書正本報名可享 7 折優惠

2 月 8 日以前報名可享早鳥價再 7 折優惠。

繳費方式：

繳費一律採用現金繳費或銀行匯款，匯款資訊如下：

帳號：台新銀行

戶名：施化難陀有限公司

帳號：2064-01-0000-3989

報名方式：請於完成現金繳費或完成匯款後，以親臨協會或電子郵件來信方式告知匯款帳號後五碼及回傳個人基本資料表(如附件)，經報名窗口回信確認後，始完成報名手續。報名資料請寄：[service@yogalife.org.tw](mailto:service@yogalife.org.tw)。並請於開課日第一天以前繳交 2 吋個人大頭照 2 張至台灣體育總會瑜珈協會/瑜珈境櫃台服務人員。

※注意事項：

如已完成繳費報名者，因故無法如期上課，退費規則如下  
若於開課前 60 天，可全額退費，但需收取 NT\$500 手續費。開課前 59 天~8 天，可退學費的百分之九十。開課前 7 天~1 天，可退學費的百分之七十五。啟用課程未超過三分之一者，可退學費的百分之五十。啟用課程超過三分之一者，則不予以退費。開課當天恕不接受辦理，未出席視同自動放棄，不予退費。

相關疑問請來信 [service@yogalife.org.tw](mailto:service@yogalife.org.tw) 或來電 02-3322-6200 向台灣體育總會瑜珈協會查詢。

# 104年春季 瑜珈師資證照培訓課程

- ✦ 培訓時間：民國 104 年 3 月 28 日、29 日以及 4 月 11 日、12 日、18 日、19 日、25 日、26 日，合計總時數為 60 小時。
- ✦ 培訓地點：台灣體育總會瑜珈協會訓練中心(台北市仁愛路二段 110 號 4 樓)
- ✦ 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。
- ✦ 上課時程表：

	03/28(六)	03/29(日)	04/11(六)	04/12(日)	04/18(六)	04/19(日)	04/25(六)	04/26(日)
08:00 / 10:00	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈
	羅明璋	羅明璋	羅明璋	羅明璋	沙卡麗	沙卡麗	沙卡麗	沙卡麗
10:30 / 12:30	祈禱文& 現代哈達 瑜珈體系	瑜珈哲學 的緣起	瑜珈的基 礎知識	瑜珈經 導讀 1	瑜珈經 導讀 2	瑜珈經 導讀 3	瑜珈經 導讀 4	生命能量 控制法與 冥想技巧
	羅明璋	羅明璋	羅明璋	羅明璋	羅明璋	羅明璋	羅明璋	羅明璋
14:00 / 16:00	瑜珈 解剖學 1	瑜珈 解剖學 2	體位法編 排與教學 技巧	體位法調 整技巧 1	瑜珈 解剖學 3	瑜珈 解剖學 4	體位法調 整技巧 2	
	蔡忻林	蔡忻林	陳靜嫻	陳靜嫻	蔡忻林	蔡忻林	羅明璋	
16:30 / 18:30	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	動力哈達 瑜珈	
	陳靜嫻	陳靜嫻	陳靜嫻	陳靜嫻	沙卡麗	沙卡麗	沙卡麗	

## 課程費用

課程含證照申請合計為：NT 54,000 元

2 月 8 日以前報名得享早鳥優惠價：NT 45,000 元

具有 RYT200 師資證照、憑證書正本報名可享 5 折優惠

2 月 8 日以前報名可享早鳥價再 5 折優惠。

具有中華民國瑜珈協會師資證照、AFAA 證照，憑證書正本報名可享 7 折優惠

2 月 8 日以前報名可享早鳥價再 7 折優惠。

相關疑問請來信 [service@yogalife.org.tw](mailto:service@yogalife.org.tw) 或來電

02-3322-6200 向台灣體育總會瑜珈協會查詢。



**YOGA  
ASSOCIATION  
OF TAIWAN  
SPORTS  
FEDERATION**  
台灣體育總會瑜珈協會