

Kripalu Yoga Workshop : 透過瑜珈的自我覺知-發掘由內而外的潛能

在數年的練習後，有些學生似乎停止了練習瑜珈的腳步，然而卻另有一群人對瑜珈越來越感興趣。兩者的差異來自於他們在練習時「處於當下」的程度，而不是他們採用哪種方式練習或練習了多久的時間。

有時候我們認為完成某一個體位法即代表我們完成了瑜珈的練習。然而進入體位法後，隨著時間停留所發生的事情，甚至是隨之而來的身心經歷與感受，才是真正彌足珍貴的經驗。

在三天的研習中，我們並非要將心智帶往某個特定目標，而是要專注在練習過程的「經歷」。當我們覺察身體、心靈、情緒的經驗時，我們便開始了解整體的自我，我們將擁有更好的機會去接受自己，以及創造生活中心靈平衡的狀態。

課程中我們將在以下練習中探索如何增進身體經驗與自我覺察：

- ◆ 源自內在的對話
- ◆ 身與心的連結
- ◆ 夥伴瑜珈
- ◆ 兩種相對的能量
- ◆ 尋找並停留於自我的界限
- ◆ 臣服於生命能量

(練習內容有可能依據研習當下進行的狀態調整)

什麼是 Kripalu Yoga?

Kripalu Yoga 於 1970 年代初期創立，取名自瑜珈士 Swami Kripalu，源自古老的瑜珈教學與練習，並融合源自於美國的瑜珈風格。Kripalu Yoga 藉由增進身心靈的覺知而探索內在的智慧，強調以經驗為基礎的取向，並將協助你探尋屬於你自己的瑜珈。

Kripalu Yoga 的傳統對於眾生的看法是無條件與無宗派的，頌揚萬物的多樣性且認定一切皆是有價值與值得尊敬。

授課講師：

Toshiro Miura

瑜珈聯盟 E-RYT 500 認證資深瑜珈導師，日本 Kripalu 學校 (www.kripalu.jp) 的創辦及負責人，老師自 1980 年代初期即開始練習與教授瑜珈課程。他是美國 Kripalu 瑜珈學校及 Phoenix Rising Yoga Therapy 瑜珈療癒學校的講師，同時也是一位合格的針灸師。在過去數十年，Toshiro 老師致力於培訓 Kripalu Yoga 的老師以及在各地持續教授研習與私人課程。

Toshiro 老師認為瑜珈的教學並非只是教導學生需要或應該學習的，他的意向在於藉由鼓勵學生探索自我的身心靈，使其能夠尊重本身獨特的經驗，並且從他人身上學習，以至能貢獻一個共同創造與支持性的群體於社會，進而支持學生發覺自我內在的答案。

主辦單位：社團法人臺灣應用復健協會、Yoga Mindon 瑜珈療癒學院。

研習時間：

2017/8/11 (五) 上午 9 : 00 -12 : 00 , 下午 1 : 30 - 5 : 30。

2017/8/12 (六) 上午 9 : 00 -12 : 00 , 下午 1 : 30 - 5 : 30。

2017/8/13 (日) 上午 9 : 00 -12 : 00 , 下午 1 : 30 - 5 : 30。

研習地點：

地址：心悅人文空間 (台北市中正區金門街 12 巷 7 號，近捷運台電大樓站，電話：02-23629977。)

研習對象：

瑜珈練習者、瑜珈老師及瑜珈療癒師及對本課程有興趣者。

研習名額：22 人。

研習費用：

新台幣 23,300 元。2017 年 6 月 5 日前完成報名繳費者，可享「超級早鳥專案價」新台幣 18,640 元；2017 年 6 月 5 日至 2017 年 6 月 30 日前完成報名繳費者，可享「早鳥專案價」新台幣 19,800 元。

報名時間：

即日起至 2017 年 7 月 28 日止。

報名方式：

請 FB 私訊聯絡 Janus Tsai 或 e-mail 聯繫 janus.tsai@gmail.com。

備註：

1. 本課程備有專業翻譯人員，提供現場中文直譯服務。
2. 欲報名參加者請於 1 週內完成繳款及相關報名程序，以保留上課名額。逾期未完成報名程序，我們將把名額轉讓給候補學員。
3. 報名後若因故無法參加，請於 2017 年 7 月 21 日前通知，主辦單位將酌收 10% 手續費。逾期通知，恕無法退費。
4. 本課程需自備瑜珈墊及所需相關用品。
5. 主辦單位保有變更及終止課程之權利。