

克里帕魯(Kripalu)瑜珈療癒工作坊：

從體現體驗培養深度覺知

視訊直播課程

【課程簡介】

你是否在經歷過一段時間的瑜珈體位法練習後，心中仍有這些想法：「這樣的練習並沒有為我帶來更深的瑜珈體驗。」或者是「除此之外，瑜珈練習還能帶來些什麼？」很多人可能認為：「瑜珈帶來的體驗並沒有想像中的深層。」

瑜珈體驗不是簡簡單單透過學習瑜珈解剖、正位或瑜珈哲學就能深入的。

在這條道路上，激活生命能量(prana)是必要的，生命能量在身心層面皆有所作用，同時也讓我們對自己的經歷有所覺知。

克里帕魯瑜珈創立於 1970 年代初期，並以印度知名瑜珈大師斯瓦米·克里帕魯 (Swami Kripalu) 的名字命名。由於它依循古老的瑜珈教誨和實踐，克里帕魯瑜珈在美國已演變成一種特有的瑜珈風格，透過瑜珈的蛻變智慧和實踐，賦予人們與社群透過自身的力量以探索其生命的最大潛能。這種「經驗基礎取向」的方式，鼓勵人們尋找自身的源頭，而這個特點也逐漸受到關注，並被視為是促進療癒與復原的療癒性瑜珈方法。

克里帕魯瑜珈傳統看待生命的方式，既非教條主義也無宗派的分別，而是讚頌多樣性並認為所有方法都是有價值且可敬的；所有專業從業者都值得被尊重，且每個民族、種族和宗教的成員皆能無償獲知真理。

在本工作坊中，將會學習到如何使用克里帕魯瑜珈 (Kripalu Yoga) 中的「壓力點法」，這種簡易而獨特的技巧能增加生命能量以穩定身體、呼吸和心智狀態，並進一步開啟你的深度覺知。

工作坊內容：

- 克里帕魯瑜珈簡介
- 體現體驗的基礎
- 深化體驗的壓力點法
 - 壓力點法的原理
 - 背屈
 - 前彎
 - 側彎
 - 扭轉
- 探觸臨界點·並超越心智疆界
- 駕馭感知的五種工具
- 臣服於生命能量
- 轉化歷程
- 見證意識狀態
- 具同情心的自我觀察

★ 本課程為與日本講師同步視訊直播（遠距教學）課程，且台北課程現場備有專業翻譯人員，提供現場中文直譯。

★ 本課程時數可作為瑜珈聯盟繼續教育學分。

★ 課程內容將依據現場狀態彈性調整。

【講師簡介】



Toshiro Miura

三浦敏郎 (Toshiro Miura) 老師為瑜珈聯盟 E-RYT 500 認證資深瑜珈導師、國際瑜珈療癒師協會 C-IAYT 認證瑜珈療癒師，以及日本克里帕魯瑜珈(Kripalu Japan) 學院總監。同時也是全球僅有的 19 位克里帕魯瑜珈講師之一 (亞洲唯一的授證講師) 。

老師自 1980 年代初期以來持續進行瑜珈的實踐與教學工作，有別於一般的單向教學模式：由老師教授學員有哪些需要知道或應該做到的事，Toshiro 老師所秉持的教學宗旨是鼓勵學員透過探索與尊重自己獨一無二的身體、心智和精神經歷，並從同儕身上彼此交流學習，進而成為社會中共創與支持性的群體。

Toshiro 老師栽培出許多克里帕魯瑜珈老師與浴火鳳凰瑜珈療癒師，目前仍持續在日本全國各地開設工作坊與私人課程。同時還是克里帕魯瑜珈亞洲講師與美國 Phoenix Rising Yoga Therapy 浴火鳳凰瑜珈療癒學院講師、日本合格認證針灸師。

【譯者簡介】

Janet

在香港土生土長的 Janet，畢業於美國匹茲堡大學生物工程系，移居台灣後從事翻譯工作已逾 10 年，並在 2013-2015 年間漸漸從全職譯者轉型為自由接案譯者兼瑜珈老師。

Janet 目前主要的翻譯領域大部份為身心靈相關，經常擔任外籍老師的隨堂口譯，以及培訓課程教材筆譯，也同時兼任美國瑜珈聯盟 RYT 瑜珈師資培訓解剖學及生活哲學講師。她曾擔任日本連鎖渡假村星野集團的網頁本地化翻譯，日商訪台的隨行翻譯，東立漫畫的外聘譯者，以及瑜珈研究學院 (Yoga Studies Institute, YSI) 的線上課程英、日、粵語配音/字幕翻譯。

在身心靈翻譯的路上，Janet 曾與不少各國各派的身心靈老師合作，例如藏傳佛學老師麥可·羅區格西 (Geshe Michael Roach)、國際阿斯坦加瑜珈大師大衛·斯溫森 (David Swenson)、Phoenix Rising 瑜珈療癒創辦人麥可·李 (Michael Lee)、國際陰陽瑜珈大師西門·羅 (Simon Low)、印度艾楊格瑜珈大師祖賓 (Zubin

Zarthoshtimanesh) 等等；在過程中 Janet 以身為翻譯的溝通管道服務大家學習的同時，也從不同領域受到深刻的啟發，在每一次的翻譯中陪同學員一起成長。

【招生對象】

1. 想提升生命能量、開啟深度覺知或追求生理與心理健康者。
2. 瑜珈練習者、瑜珈老師、健康照護從業人員。
3. 對瑜珈療癒領域有興趣者。

【上課地點】

藍海學苑 (台北市大安區仁愛路四段 122 巷 63 號 5 樓之 2)

【上課時間】

2022/11/05-06 (六-日) 上午 09 : 00 ~ 12 : 00 · 下午 13 : 30 ~ 17 : 00 (共 13 小時)

【主辦單位 / 相關網站】

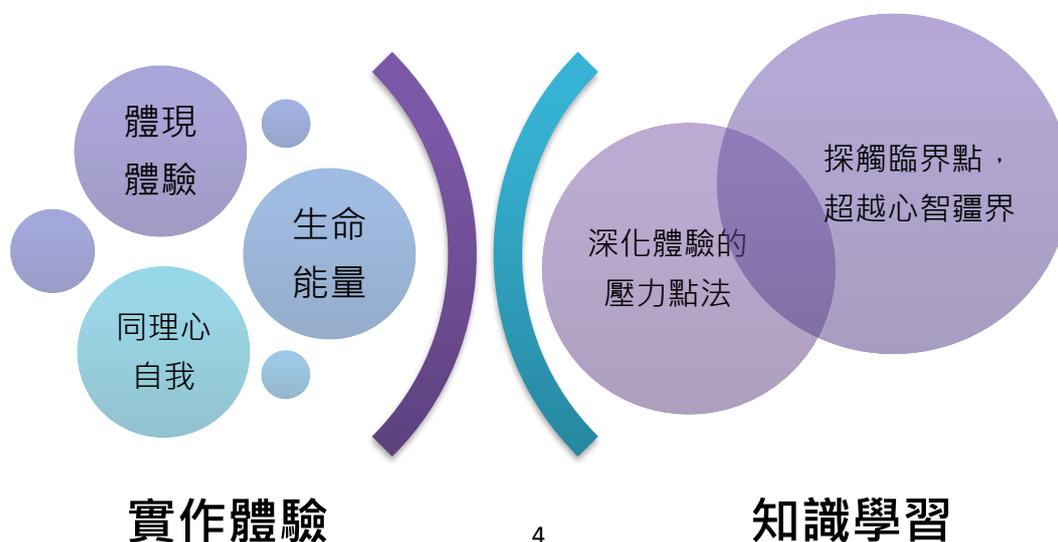
社團法人臺灣瑜珈療癒協會 (TYTA)

臉書專頁：<https://www.facebook.com/TaiwanYogaTherapyAssociation>

藍海學苑 (BOA Academy)

官方網頁：<https://www.hnl.com.tw/academy.php>

【課程內容】



- 課程請著輕鬆衣物，可自帶水瓶，現場有提供飲水機。
- 主辦單位會協助準備瑜珈墊，若有個人衛生考量，可自備瑜珈墊。

【研習費用】

- 每位學員原價 12,500 元。
- 團報專案：三人以上同行團報可享團報價，每人 10,650 元。
- 早鳥專案：2022 年 10 月 4 日前完成報名繳費者，可享「早鳥優惠」價 11,250 元。
- 早鳥團報專案：2022 年 10 月 4 日前完成報名繳費，三人以上同行團報可享團報價，每人 9,900 元。

【報名方式】

1. 請連結至**藍海學苑**進行報名：
https://www.hnl.com.tw/course_detail.php?pid=1232
2. 若您初次進入網站，須先進行帳號的申請，申請完成後須至 Email 收取驗證信件，依上方步驟通過驗證，即可開始使用網站功能並進行報名。
3. 有任何問題，請洽(02)27035353 藍海學苑。

【課程取消與退費規則說明】

如因個人因素無法參與課程者，請參閱下列相關說明。若您同意以下條款，再開始進行報名。報名完畢後，代表您已閱畢本退費規則並同意以下條款。

《個人報名者》

1. 於開課日前第三十日以前提出退費申請者，退還扣除手續費後之餘額。
2. 於開課日前第二十九日至第七日提出退費申請者，退還扣除手續費後之 80% 餘額。
3. 於開課日前第六日至實際開課日提出退費申請者，恕不退還。
4. 可接受名額轉讓，但最遲須於課程前兩天提供轉讓資料。

《團體報名者》

1. 若因取消導致未達專案人數，整團即改以符合該人數條件之價格，「退還費用金額」為扣除所有人之團報費用之餘額，並將依退費規則進行實際費用退款。(如：三人以早鳥團報價完成報名後，其中一人欲申請取消退費，「退還費用金額」為 $9900 \times 3 - 11250 \times 2 = 7200$ 元。並以 7200 元，扣除手續費後，視申請日期依比例退還)
2. 於開課日前第三十日以前提出退費申請者，退還扣除手續費後之餘額。

3. 於開課日前第二十九日至第七日提出退費申請者，退還扣除手續費後之 80% 餘額。
4. 於開課日前第六日至實際開課日提出退費申請者，恕不退還。
5. 可接受名額轉讓，但最遲須於課程前兩天提供轉讓資料。

【注意事項】

1. 本課程為與日本講師同步視訊直播 (遠距教學) 課程，且台北課程現場備有專業翻譯人員，提供現場中文直譯服務。
2. 欲報名參加者請於 3 日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. 為維護上課品質，請勿攜伴旁聽或帶兒童進入教室，課程現場僅限報名者本人入場。
4. 課程請著輕鬆衣物，請勿攜帶飲料、食物進入教室，現場有提供飲水，請自備環保水杯。
5. 主辦單位會協助準備瑜珈墊，若有個人衛生考量，可自備瑜珈墊。
6. 本課程全程禁止錄影、錄音及直播。
7. 為尊重上課講師及品質，不可遲到早退或中途離席，**遲到者**仍可進入講堂上課，但請諒察無法發給研習證明與學分。
8. 全程參與研習者，將於會後發放紙本研習證明。
9. 本課程時數可作為瑜珈聯盟繼續教育學分。
10. 報名費發票將於課程當日發放，若需提前領取或更改，請來信告知。(課程發票為電子發票形式，僅能開立統編。如因報帳因素，需於發票上顯示抬頭，也請來信告知，我們將使用手寫式發票處理。)
11. 主辦單位擁有課程照片拍攝及使用之權利。
12. 如有未盡事宜，依主辦單位其他相關規定辦理。
13. 主辦單位保有變更及終止課程之權利。
14. 因個人因素需取消課程，請參閱報名方案之『課程取消與退費規則說明』。