



△ 2018年SYVP-TTC毕业照，中国烟台

在这一个月的学习中，你将获得对“瑜伽”的全新认识，在一个真正的传统传承中系统全面地学习瑜伽，从内到外带来生活的启迪，终生受益。

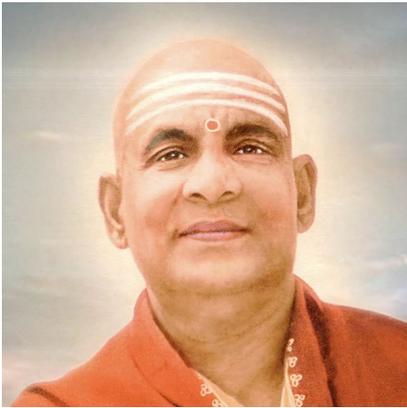
为焕发的健康和幸福学习Swami Vishnudevananda的五要：

1. 恰当的运动 – 体式
2. 恰当的呼吸 – 呼吸法
3. 恰当的放松 – 摊尸式
4. 恰当的饮食 – 纯净素食
5. 正面的思想和冥想 – 吠檀多，曼陀罗和唱诵

健康是财富，心安是幸福，瑜伽展示了这条道路。成为一名合格的瑜伽导师并学会帮助别人获得内心的安宁和健康！

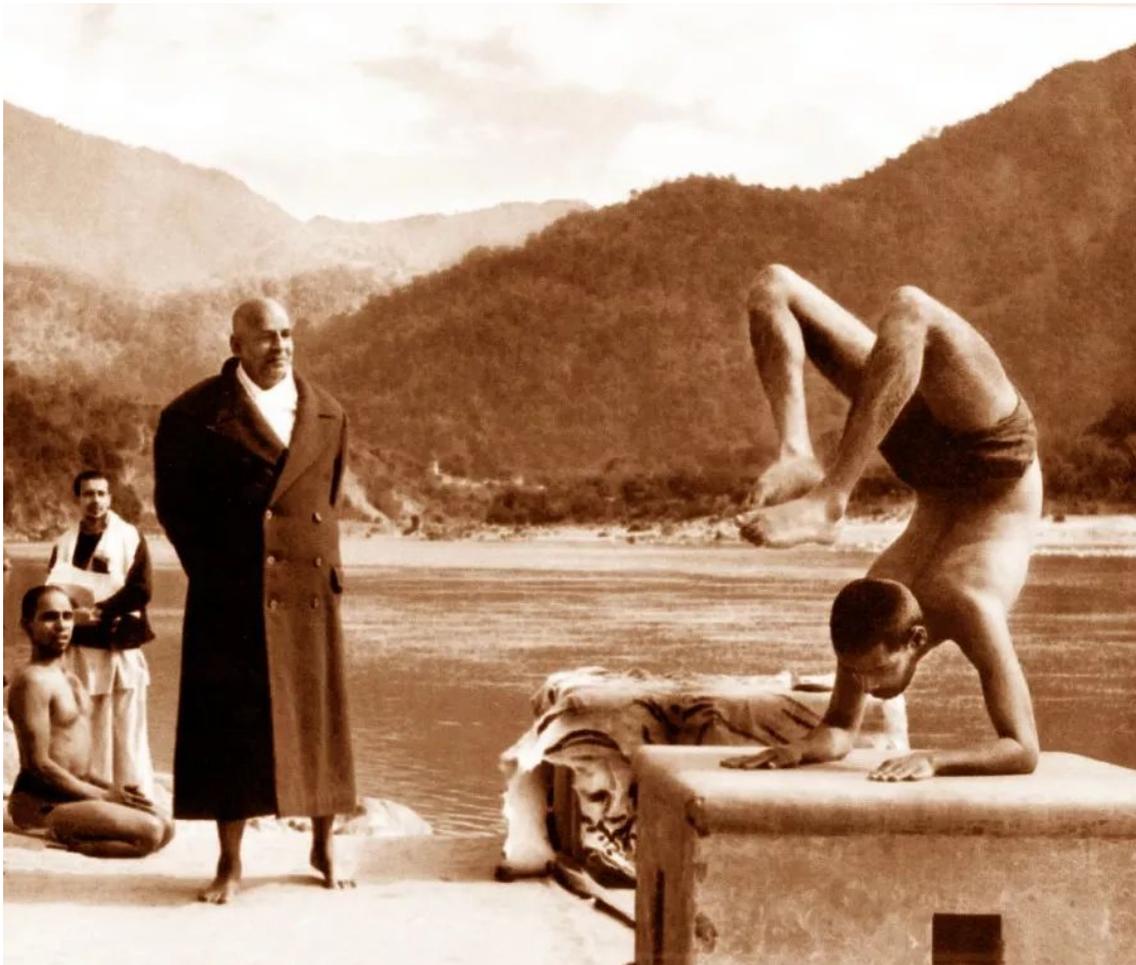


SYVP介绍



△ 我们的老师属于从古至今不间断的传统传承的一部分

SYVP是Sivananda Yoga Vidya Peetham (www.sivanandapeetham.org) 的缩写，Vidya是“知识”的意思，Peetham意为“本源”。这是由Swami Govindananda根据古老的古鲁库拉系统于2010年成立，以传播著名灵性大师H.H.Swami Sivananda和他的弟子H.H. Sri Swami Vishnudevananda的瑜伽和吠檀多教学。



△SWAMI SIVANANDA观察SWAMIJI - 1950'S 于瑞诗凯诗

基于Swami Sivananda大师的精神视野和他的弟子Sri Swami Vishnudevananda发展的教学计划，Sivananda Yoga Vidya Peetham的课程将让学生沉浸在瑜伽训练中。给予学生在个人发展的坚实基础，课程提供探讨瑜伽和吠檀多哲学、梵文、瑜伽体式、冥想、解剖和生理学，同时提供学生如何与他人分享瑜伽生活方式的知识的实践经验。



参加瑜伽/吠檀多课程是一个很好的机会，让灵性修习者沉浸在瑜伽体验中去发展个人的纪律，对头脑、身体和精神有更深入的理解，并在世界性的精神范围内与其他志同道合的人建立联系。



课程介绍

培训时间 2019年7月6日—8月4日（时间确定且固定）

培训地点 中国（具体地点待公布）

培训语言 英文授课，配有中文同声翻译

培训内容

- **瑜伽体式**：12个基本体式至高阶变化式
- **呼吸法**：如何用呼吸来控制头脑
- **清洁术**：清洁练习以净化身体
- **哈他瑜伽与昆达里尼瑜伽**：气脉和脉轮
- **瑜伽哲学与心理学**：瑜伽四道
- **解剖学与生理学**：当前的科学发现/瑜伽如何影响重要的身体系统
- **瑜伽饮食与营养**：食物与禁食对健康的影响
- **冥想**：达到内在和平的12个步骤
- **曼陀罗与唱诵**：对情绪的影响
- **薄伽梵歌**：正确生活的文本
- **仪式**：为情感幸福的虔诚练习



适合人群

本课程面向所有希望加深对瑜伽某部分最高教义的认识和应用的学生。不需要掌握任何瑜伽练习，只需要你对知识的真诚渴望和对个人成长的承诺。即使你不希望成为一名瑜伽老师，你也可以尝试这门课程来更深入地理解哲学，以及强烈的净化体验和人格的全面发展。适合**零基础至高阶任何阶段**的学生。



所获证书

这四个星期的课程提供了深刻的个人体验，旨在建立一个坚实的内在纪律基础，并给他人提供熟练的瑜伽教学。瑜伽的精髓是通过反复练习与启发性的课堂相结合来学习的。教学方法是个人化的，侧重于个别学生。学生报告的诸多益处包括增强力量和灵活性、增强灵性觉知、增强专注力、增强自信和新发现的自律意识。这门培训课程完全符合全美瑜伽联盟200小时资格认证的要求，欢迎本课程毕业生注册。



培训费用

- **超早鸟价：19800元/人（截止至2018年12月31日报名）**
- 早鸟价：21800元/人（2019年1月1日-3月31日报名）
- 原价：23800元/人（2019年4月1日-7月6日报名）
- 团队价：19800元/人（3人及以上，截止至2019年3月31日报名）
- 往期毕业生复训价：8600元/人（出示证书）

费用包含

所有培训课程及课本教材、书包、清洁术套装、制服两套

同声翻译费用

培训期间所有食宿（两人一间，全素食餐，若需要一人一间需补单房差4500元）

瑜伽假期

培训期间，时间任选，最少3天2晚共2200元，每增加一天，需支付800/天（具体方案见后续推文）

注意事项

需自备瑜伽垫

报名以提交报名表和交纳定金为准，无论何种原因，定金不退。详情见后文咨询与报名。



△ 2018年5月，ROBERT在中国授课TTC现场

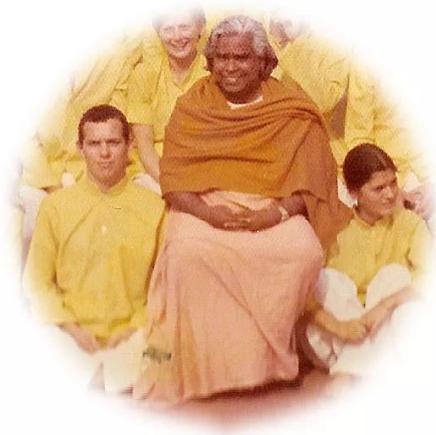
导师介绍



Robert Sankara Moses

Sivananda认证瑜伽导师 · Sivananda认证高阶瑜伽导师 · 瑜伽学者

Robert Sankara Moses是Swami Vishnudevananda的亲授徒弟，他拥有45年教授瑜伽和哲学的经验。Robert出生于南非，学习过建筑，于1972年在国外旅行的时候遇见了他的老师Sri Swami Vishnudevananda。在接下来的22年里，Robert留在老师的身边，在国际悉瓦南达瑜伽吠檀多中心 (ISYVC)学习和服务。他管理过国际悉瓦南达瑜伽吠檀多中心，并在世界各地教授瑜伽导师培训和高级瑜伽导师培训课程，包括在喀拉拉邦奈亚大坝的ISYVC（1982年到1994年）。上世纪90年代初，Swamiji任命Robert为新成立的ISYVC执行董事会的七名成员之一。



△ SWAMIJI于1974年在加拿大瓦尔莫林瑜伽营地举办的TTC为ROBERT进行印启仪式

1994年，在Swami Vishnudevananda去世后，Robert离开了国际悉瓦南达瑜伽吠檀多中心，并结婚组建了一个家庭。Robert继续教授瑜伽和哲学，并根据Swami Sivananda和Swami Vishnudevananda的教学坚持他每日的练习。2003年，他创立并合作出版Namarupa (www.namarupa.org)，这是一本关于印度哲学和艺术的杂志。Robert亦教授Sivananda Yoga Vidya Peetham主办的课程。且他每年都组织到印度的圣地朝圣。现今，他和妻子及三个孩子住在美国新罕布什尔州。



△ 我们以科学化和现代化的方式教学

助教团队



Sunita

Sivananda认证瑜伽导师 · Sivananda认证高阶瑜伽导师 · 全美瑜伽联盟ERYT-500导师

Sunita毕业于香港演艺学院舞蹈系，主修现代舞。她毕业后开始学习瑜伽，分别于2009及2012年远赴印度完成200小时和500小时的瑜伽导师培训，期间並作为义工在印度的瑜伽学校生活2年，协助学校的教学和培训助教工作。Sunita现为全美瑜伽联盟ERYT-500小时的认证瑜伽老师，並协助她的老师在国内的瑜伽培训推广和翻译工作。Sunita擅长把舞蹈的训练结合传统瑜伽练习，尤其注意身体的正位，身体与空间的关系，个人身心的提升。





张海良 Chinmaya

Sivananda认证瑜伽导师 · 全美瑜伽联盟认证导师 · 大笑瑜伽导师国际认证 ·
中国太极协会会员 · 太极段位证书

Chinmaya创立了“曼陀瑜伽”（受国家品牌保护）和陕西曼陀瑜伽中心（暨张海良瑜伽工作室），有着近二十年的瑜伽教学经验，他撰写了“瑜伽教师培训教材”并在书中亲自示范瑜伽精准体位，被许多瑜伽馆沿用至今。他多次赴印度求取正法坚持每年赴印度与上师零距离接受指导，聆听教诲，深入研修印度瑜伽精髓，先后跟随多位大师学习，吸取各个流派之所长，在瑜伽领域内不断精进。通过对瑜伽各流派的认知与修行，Chinmaya对瑜伽体位、调息、冥想和人体养生理疗有着独到见解和丰富的实践经验。多年来，他始终致力于中印古老东方文明交汇之处，探求启迪生命的真知，提倡回归瑜伽本质。





Satya Moses

Sivananda认证瑜伽导师

Satya从父母那里继承了对瑜伽的热爱，并通过在印度的广泛旅行加深了对瑜伽的理解。他于2016年完成Sivananda Yoga Vidya Peetham 瑜伽导师培训。Satya在Robert Svoboda博士的指导下研习印度的哲学体系。Svoboda博士是阿育吠陀医生，也是印度占星术（Jyotish）的从业者。Satya为“活在现实中，来自Aghori Vimalananda的智慧”一书绘画插图。Satya除了是一名瑜伽和冥想的学生，他还是一名画家、插画家和世界旅行家，在印度为Namarupa朝圣协助多月。





郑玉冰 Jane

Sivananda认证瑜伽导师 · 全美瑜伽联盟RYT-200瑜伽导师

郑玉冰于2017年在乌塔卡西Sivananda Yoga Vidya Peetham跟随Swami Govindananda和Robert Moses以师徒传承方式修习完整的传统瑜伽。她现为瑜伽旅行品牌“YOGAGO瑜伽行”发起人，提倡无处不瑜伽，不仅仅鼓励学员保持垫子上的练习，更加将瑜伽文化带入生活与旅行。



日程安排

5:30 起床

6:00 冥想、唱诵和讲座/静行

7:30 茶歇

8:00 体式 and 呼吸法

10:00 早午餐

10:30 Seva - 无私服务

11:30 薄伽梵歌/唱诵课

13:00 茶歇和复习

13:30 主课哲学

15:30 体式 and 呼吸法

17:30 晚餐

19:30 晚课, 冥想, 唱诵和讲座或特别节目

21:30 熄灯休息

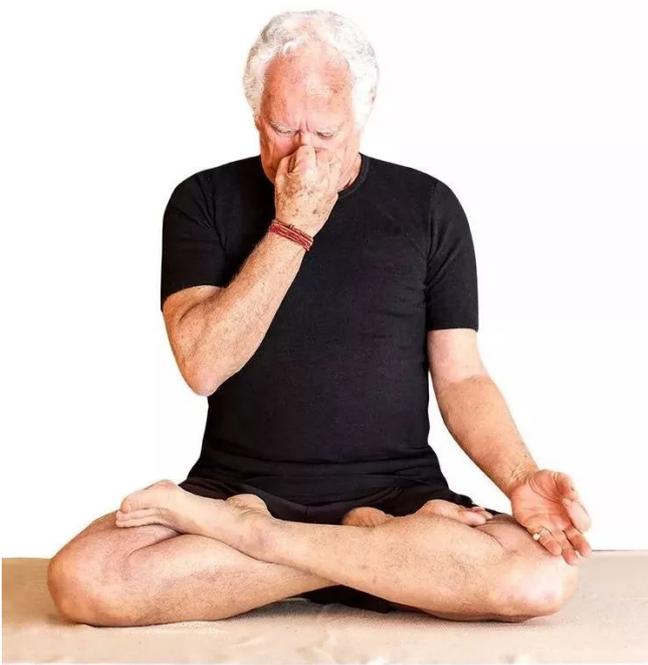




体式练习



摊尸式放松



呼吸法



清洁术



解剖



冥想



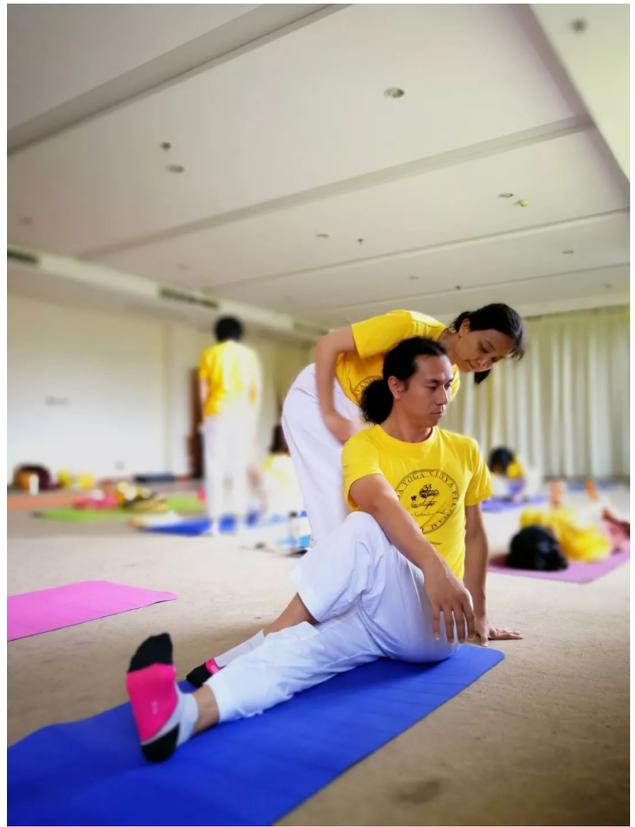
孕妇瑜伽



唱诵



健康饮食与营养



如何协助矫正



瑜伽哲学



行走冥想

咨询与报名

如何报名

本次培训课程仅限30个名额

- 1 点击阅读原文填写报名表
- 2 支付5000元定金/人（定金不退），收到确认邮件为报名成功
- 3 支付尾款
 - **超早鸟价19800元/人，需在2018年12月31日前支付尾款14800元/人；**
 - 早鸟价21800元/人，需在2019年3月31日前支付尾款16800元/人；
 - 原价23800元/人，需在2019年7月6日前支付尾款18800元/人；
 - 团队价19800元/人（3人及以上），需在2019年3月31日前支付尾款14800元/人；
 - 往期毕业生复训价：8600元/人（出示证书），需在2019年7月6日前支付尾款3600元/人；

取消规则

- 2019年4月1日前取消报名，定金不退，若已支付尾款，尾款可退；或成功转让名额后可全额退款。
- 2019年4月1日-7月6日取消报名，收取50%培训费用；或成功转让名额后可全额退款。

课程咨询

玉冰：18658859330

Sunita：18501362484

张海良：17791979919

*以上工作人员电话与微信同号，添加时请备注“TTC”

支付方式

支付宝：

journey9977@gmail.com（郑玉冰）

18501362484（黄小芳）

17791979919（张海良）

*若需要以其他方式支付，可联系我们！

*转账前请先确认并保存转账记录

邮件联系

chiffonps@yahoo.com.hk

