

乙級瑜珈教練培訓／100 小時研習認證  
108年度 課程表

日期\時間	7:00 - 10:00	10:30 - 12:30	13:30 - 15:30	16:00 - 18:00	18:00 - 19:00
	晨練	哲學與冥想練習	教學技巧指導	教學技巧與實習	冥想&放鬆
1/7 (一)	動力哈達瑜珈 羅明璋	瑜珈經精要 羅明璋	生命能量控制法 1 沙卡麗	動力哈達瑜珈 沙卡麗	咒語和祈禱文 沙卡麗
1/8 (二)	動力哈達瑜珈 沙卡麗	哈達瑜珈哲學 沙卡麗	解剖學與生理學 1 Jordi	動力哈達瑜珈 教學方法 羅明璋	脈輪淨化 羅明璋
1/9 (三)	清潔法與動力哈達 羅明璋	博伽梵歌 1 羅明璋	解剖學與生理學 2 Jordi	動力哈達瑜珈 教學實習 沙卡麗	瑜珈睡眠- 冥想 沙卡麗
1/10 (四)	動力哈達瑜珈 羅明璋	博伽梵歌 2 羅明璋	解剖學與生理學 3 Jordi	動力哈達瑜珈 教學實習 沙卡麗	瑜珈睡眠- 冥想 沙卡麗
1/11 (五)	動力哈達瑜珈 羅明璋	博伽梵歌 3 羅明璋	吠檀多哲學 羅明璋	動力哈達瑜珈 教學實習 沙卡麗	咒語和祈禱文 沙卡麗
1/14 (一)	動力哈達瑜珈 羅明璋	博伽梵歌 4 羅明璋	生命能量控制法 2 沙卡麗	動力哈達瑜珈 教學實習 沙卡麗	咒語和祈禱文 沙卡麗
1/15 (二)	動力哈達瑜珈 沙卡麗	哈達瑜珈哲學 沙卡麗	解剖學與生理學 4 Jordi	動力哈達瑜珈 調整技巧 羅明璋	鎖印、手印與身印 羅明璋
1/16 (三)	清潔法與動力哈達 羅明璋	博伽梵歌 5 羅明璋	解剖學與生理學 5 Jordi	動力哈達瑜珈 教學實習 沙卡麗	瑜珈睡眠- 冥想 沙卡麗
1/17 (四)	動力哈達瑜珈 羅明璋	施化難陀瑜珈入門 沙卡麗	解剖學與生理學 6 Jordi	施化難陀瑜珈 沙卡麗	瑜珈睡眠- 冥想 沙卡麗
1/18 (五)	施化難陀瑜珈 羅明璋	瑜珈睡眠&重生冥想 羅明璋	博伽梵歌 6 羅明璋	施化難陀瑜珈 教學實習 沙卡麗	頒發證書&合影 羅明璋、沙卡麗