



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

簡介

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心成立於2000年，並在香港註冊。本會是得到印度總會承認的香港唯一分會。

本會秉承印度當代瑜伽上師 施化難陀大師 (Swami Sivananda 1887-1963) 的教導，宏揚綜合瑜伽(又稱 Sivananda Yoga) 的理論與方法，讓學員透過修習綜合瑜伽，使身體、精神、靈性得到全面的健康。施化難陀大師 於1957年派弟子來香港，傳授瑜伽學說及瑜伽式子，香港人才普遍修習瑜伽。

本會瑜伽班以總會的瑜伽實修指引作為教案根據，循序漸進的教學，使學員進度得到保障！

正確地修習 瑜伽式子 與 呼吸法
使血氣暢通 心平氣和 容顏光彩
身形健美 增強免疫能力



- ✧ 以非牟利方式運作推廣傳統的瑜伽
- ✧ 課程制度進修 循序漸進的教學 使學員進度得到保障
- ✧ 無分宗教、信仰、性別；
- ✧ 歡迎愛好修習瑜伽者參加 逢星期一至日 早午晚 瑜伽班

師資：由資深瑜伽導師帶導

本會導師全部獲得印度聖潔生命會總會前會長 慈達難陀大師 (Swami Chidananda) 及副會長 瑜伽斯樂巴難陀大師 (Swami Yogaswarupananda) 親自頒發瑜伽導師證書，確保教學素質

查詢電話：2725 9628

傳 真：2725 9756

上課地址：

香港九龍青山道195A 雅怡居1字樓

e-mail：dlshk@ymail.com

http://www.hkyoga-dls.org





聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

招收哈達瑜伽班學員：

本會之哈達瑜伽班以 **瑜伽式子** 為主
輔之以 **唱聲 呼吸法 靜坐**

基本課程：以 8 課為 1 期課程，每星期上課 1 次，每課約 1½ 小時；每班學員名額：約 25 人

每期學費：會員：**\$360 / 森\$470**；持有長者卡可申請優惠（晚上班除外）

查詢報名：敬請先致電 2725 9628（如未暇接聽，請留姓名、電話；當盡快回覆）

星期	班別	早班	班別	午班	班別	晚班
一	1A	9:30--11:00	▲ 1P 1PN	2:00--3:30 5:40--7:10	森 1N	7:30--9:00
二	2A	10:00--11:30	2P	2:30--4:00	森 2N ● 2NB	7:00-- 8:30 8:50--10:20
三	3A	9:30--11:00	3LP	11:30--1:00	森 3N ● 3NB	7:00--8:30 8:45--10:15
四	4A	9:30--11:00	▲ 4P 4PN	3:15--4:45 5:40--7:10	森 4N	7:30--9:00
五	5A	10:00--11:30	5P	2:30--4:00	森 5N	7:00--8:30
六	6A	10:00--11:30	森 6P ★ 森 6PN	2:45--4:15 4:30--6:00		
日	森 7MA ● 森 7A	9:15--10:45 11:00--12:30				

●男導師

如有更改，以本會提供為準

▲此班別之式子設計適合長者；

- 所有班別只接受年滿 18 歲或以上人士申請

★式子、呼吸法及靜坐練習班：以呼吸法及靜坐練習為主(初習者不宜)

外展-哈達瑜伽班時間表：學費每期 8 堂，基本每月 4 堂：學費為每月按比例計算

星期	班別	上課時間	上課地點
四	森 TW4N	晚 8:30--10:00	大埔太和體育館壁球室 大埔太和邨太和商場平台
五	TP5A	早 9:00--11:00	大埔墟體育館活動室 大埔鄉事會街 8 號大埔綜合大樓 6 樓

學費繳付方式

1.可親自到青山道本會（青山道 195A 雅怡居 1 字樓），填妥報名表，交支票、現金或銀行本票；

支票抬頭：聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心 或

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre 支票收妥方作實

2.亦可填妥報名表連同支票或銀行本票寄到本會報名。(郵寄 勿放現金！)

3.存款至中國銀行戶口：036/721/0/0146875，將銀行收據傳真至：2725 9756 及交回本會作實

本會其他瑜伽活動：

歡迎會員及學員參與：逢星期六 晚上 6:30—7:30 『瑜伽唱誦一小時』(公眾假期及每月第二週六除外)、
(北角會址) 每月第二週的星期六 晚上 6:45-9:00 『瑜伽唱誦、瑜伽著作研習、獻火光禮儀』

歡迎會員報名--非定期舉辦的瑜伽班：唱誦班、瑜伽理論與修習方法、瑜伽研習工作坊、

印度總會派大師 (Swami) 來港主持--瑜伽講座、瑜伽式子研習、瑜伽宿營等...

申請入會：歡迎愛好修習瑜伽者申請加入本會為會員，支持本會主辦之瑜伽活動；無分宗教信仰、年齡性別，凡對瑜伽有興趣者均可申請；只需填妥會員申請表，連相片一張及繳交會費，經本會批准，便可成為本會會員； 會員年費\$100.- 有效期一年