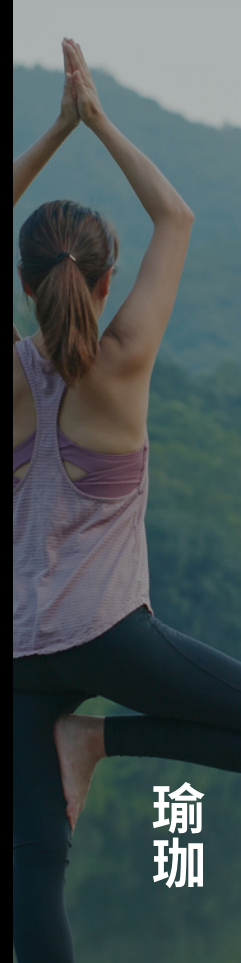


2024 世界健康日 WORLD HEALTH DAY

# 台灣國際瑜伽療癒節

## 4/7-11 課程資訊

@iwyf\_2024 | @ness.wellness | @gaeavilla\_resort



瑜  
珈



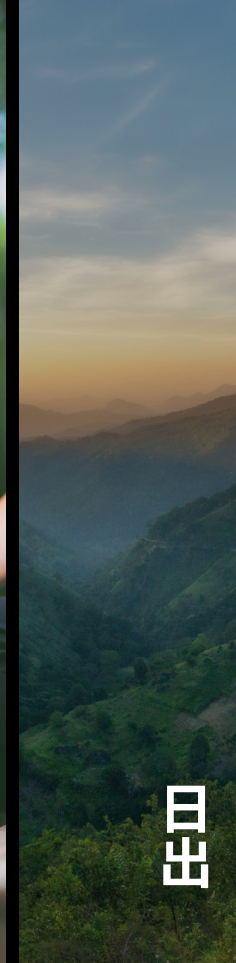
茶  
坊



音  
療



正  
念



日  
出



主  
廚

INTERNATIONAL  
WELLNESS &  
YOGA FESTIVAL



2024 APR 7-11  
HUALIEN, TAIWAN



# 瑜伽舞動師資課程



**Indra Widjanarko**

英文

Indonesia | 印尼

Yoga & Meditation 國際級瑜伽老師

Indra, a nurturing yoga teacher from Indonesia's Lombok island, boasts 18 years of experience. Certified in various styles like Hatha Vinyasa and Yoga Therapy, she co-teaches with her husband David Currie, founder of Hanuman Partner Yoga. Indra founded Namaha Yoga, blending music, touch, breath, and movement with mantras and mudras, fostering a joyful practice. Namaha Yoga imbues intention into every movement, known for its guidance through challenging poses with grace and awareness.

來自印尼尼亞龍目島的瑜伽老師Indra擁有18年的經驗。她在哈達維尼亞薩和瑜伽治療等各種風格上獲得認證，與丈夫David Currie（Hanuman合夥人瑜伽的創始人）共同授課。Indra創立了Namaha瑜伽，將音樂、觸摸、呼吸和運動與咒語和手印相融合，培養愉悅的練習。Namaha瑜伽賦予每個動作意圖，以優雅和覺知引導人們克服挑戰性體位。

## 課程內容

### 一、Awaken the power flow yoga

結合呼吸、動作、音樂和祈禱，這堂課為您提供全身所有「koshas」的喚醒。最後以甜美的梵唱結束shavasana，讓您的練習充滿喜悅。

#### 課程時段

4/8 宴會廳 15:30-17:00

#### 課程適合參與的對象

皆適合

#### 課程注意事項

無

### 二、Living the philosophy

探索如何將瑜伽哲學融入生活和教學，從而對自己和練習產生更深遠的影響。

#### 課程時段

4/9 宴會廳 6:00-7:00

#### 課程適合參與的對象

皆適合

#### 課程注意事項

無

### 三、Blindfolded Yoga

在體位法課程中，透過實踐「Pratyahara」，深入專注。Indra將帶領這個蒙眼課程，提供準確的提示，並結合簡單的口頌和梵文，讓你的練習更具意義。

#### 課程時段

4/9 宴會廳 7:30-9:00

#### 課程適合參與的對象

皆適合

#### 課程注意事項

無



## Dr. Sujeet Gupta

英文

India, Thailand | 印度, 泰國

Ayurveda Medicine 阿育吠陀專家

蘇吉特·庫馬爾·古普塔是一個經驗豐富和有成就的健康愛好者，是一位具有豐富經驗的阿育吠陀醫生、健身教練、療愈瑜伽、冥想與聲音療愈等專家。在健康行業超過15年，專注於生活方式與整體醫療保健管理。

擁有印度拉吉夫甘地健康科學大學阿育吠陀綜合整體醫學博士學位、美國NBHWC認證健康教練與Sangai大學瑜伽碩士學位。同時也是斯維亞薩瑜伽大學認證老師、加德滿都治療學校的認證西藏頌鉢療愈師及國際糖尿病聯合會的認證糖尿病教育者。

### ■ 課程內容

#### 一、Ayurveda- Group Sound Healing Therapy

Immerse yourself in the healing waves of singing bowls with our Sound Bath sessions. The body, composed of 70% water, responds to frequencies, influencing thoughts and emotions. Singing bowls resonate with the body's cells, aligning them with healing frequencies to promote rejuvenation. Additionally, they balance energy centers and cleanse the aura. Scientifically proven to reduce anxiety and enhance wellbeing, sound vibrations induce profound relaxation. Our Himalayan Singing Bowls facilitate deeper relaxation, contributing to emotional and physical wellness. Experience the transformative power of sound therapy for holistic healing and inner balance.

#### ■ 課程時段

4/10 瑜伽房 11:30-12:30

#### ■ 課程適合參與的對象

皆適合

#### ■ 課程注意事項

無

#### 二、Ayurveda-The Science of Living Life

- The Basics and philosophy of Ayurveda
- Tridosha- Vata, Kapha, Pitta Energy Balancing
- Daily Routine as per Ayurveda
- Daily Tips to be healthy and Happy

#### ■ 課程時段

4/10 香蜂與百里香會議室 14:00-15:30

#### ■ 課程適合參與的對象

皆適合

#### ■ 課程注意事項

無



## Jamie Raftery

英文

India, Thailand | 印度, 泰國

Ayurveda Medicine 阿育吠陀專家

Greetings, I'm Jamie Raftery, a seasoned chef with 25 years of culinary expertise. Trained by renowned chefs like Michael Caines and Gordon Ramsay, I honed my skills in diverse F&B settings, from festivals to Michelin-starred restaurants. In 2015, I launched The Holistic Chef Academy, promoting wholefood plant-based cuisine with a focus on nutrition and sustainability. As a mentor, I've guided chefs globally and crafted health-conscious menus for clients worldwide. Based in Phuket, I've led culinary development at prestigious resorts and schools. In 2021, I founded Life On Plants, offering nutritional meal programs and evolving into a Wellness Chef Consultancy Service across Asia and Europe.

我是Jamie Raftery，一位擁有25年烹飪經驗的老廚師。曾受過Michael Caines和Gordon Ramsay等知名廚師訓練，我在各種不同的餐飲場所中磨練了技藝，從節日美食到米其林星級餐廳。2015年，我創立了全方位廚師學院，推廣以全食植物為基礎的美食，注重營養和可持續性。作為一位導師，我指導了全球的廚師，為客戶創作了健康意識的菜單。現居泰國普吉，我在知名度假村和學校擔任烹飪發展領域的負責人。2021年，我創立了植物生活，提供營養餐計劃，並發展成為一家跨越亞洲和歐洲的健康主廚顧問服務公司。

### 課程內容

#### 一、Wellness Breakfasts Cooking Class

加價購課程

Start your day the right way with our Wellness Breakfasts Cooking Class by the Holistic Chef Academy. In this interactive and fun cooking class, participants will learn how to create delicious and nourishing breakfast options that promote wellness and vitality. From anti-inflammatory chia pudding bowls to alkalizing green juices, we'll explore recipes designed to fuel your body and mind for a productive day ahead. Whether you're looking to kickstart your mornings with nutrient-packed meals or simply seeking inspiration for a healthier breakfast routine, this cooking class is perfect for food enthusiasts of all levels.

##### What Participants Will Learn

1. The importance of a balanced breakfast for overall well-being.
2. Key ingredients for creating nutritious and satisfying breakfasts.
3. Techniques for meal prepping and planning to streamline your morning routine.
4. Creative ways to incorporate superfoods and adaptogens into breakfast recipes.
5. Tips for customization and flavor variation to suit individual preferences and dietary needs.
6. Organic Garden tour, pick some fresh herbs to garnish your breakfasts and experience the essence of Gaeavilla organic garden.

##### Breakfast Meal Set Menu

1. Chia Seed Power Bowl
2. Cold-Pressed SuperGreen Juice
3. Garden Vegetable Salad
4. Cacao Spirulina Energy Bites

##### Time Plan

15分鐘：Welcome and introduction to today's recipes  
30分鐘：Garden tour; pick passion fruit, mint, and flowers to garnish breakfasts  
30分鐘：Breakfast recipe demonstration: Jamie & Thara  
45分鐘：Breakfast cooking class: practical hands-on session by participants  
30分鐘：Breakfast Set – Everyone sit and eat / Q&A

##### 課程時段

4/8 香草廚藝教室 15:00-17:00

##### 課程適合參與的對象

適合所有人

##### 課程注意事項

無

加價購課程

#### 二、Ayurvedic Cooking Workshop

In this culinary workshop, participants will be introduced the ancient wisdom of Ayurvedic Cooking, exploring how food can be used as medicine to nourish both the body and mind. Through live demonstrations and interactive discussions, participants will learn about the fundamental principles of Ayurveda, including the concept of 'Agni' (digestive fire), the importance of incorporating a variety of spices, and the balance of the six tastes in Ayurvedic cuisine. We will also explore the holistic approach of Ayurveda, viewing food as an integral part of a lifestyle that encompasses movement, relationships, self-care, and meditation for overall well-being and vitality. Using organic ingredients sourced from our local farm, participants will discover how to create delicious and nourishing dishes that promote balance and harmony within the body. When we feed our body with what it needs, it can heal from within.

##### What Participants Will Learn

1. Learning about the history and principles of Ayurveda, particularly its view of food as medicine and its holistic approach to wellness.
2. Understanding the concept of 'Agni' in Ayurveda and its significance in digestion.
3. Exploring the health benefits of incorporating a variety of spices into cooking.
4. Identifying and balancing the six tastes in Ayurvedic cuisine: sweet, sour, salty, bitter, pungent, and astringent.
5. Interactive experience of preparing Ayurvedic dishes using organic ingredients from our organic farm.
6. Practical tips for integrating Ayurvedic principles into everyday cooking and lifestyle.

##### Ayurvedic Recipes

1. Ancient Kitchari
2. Fig & Almond Barfi
3. Turmeric Moon Milk

##### Time Plan

5分鐘：Welcome and introduction to today's recipes  
15分鐘：Introduction to Ayurvedic principles and philosophy

- Discussion on 'Agni' and digestive health
- Overview of the six tastes and their significance
- Introduction to the health benefits of spices

30分鐘：Garden tour; pick ingredients for class  
30分鐘：Ayurvedic recipe demonstration: Jamie & Thara  
40分鐘：Ayurvedic cooking class: practical hands-on session by participants  
30分鐘：Ayurvedic Menu Set – Everyone sit, relax and eat / Q&A

##### 課程時段

4/9 香草廚藝教室 16:00-18:00

##### 課程適合參與的對象

適合所有人

##### 課程注意事項

無

加價購課程

#### 三、Living Salads Cooking

In this interactive culinary workshop, participants will dive into the world of living salads, exploring how to create vibrant, nutrient-rich dishes that are not only delicious but also promote detoxification and gut health. With the use of organic ingredients, live probiotics from homemade sauerkraut, and sprouted seeds, participants will learn how to craft salads that are bursting with flavor and nourishment. From mastering healthy dressings to achieving the perfect balance of plant protein, complex carbohydrates, good fats, and fiber, this workshop will empower participants to create living salads that elevate both their health and culinary repertoire.

##### What Participants Will Learn

1. The importance of incorporating organic ingredients for optimal health and flavor.
2. How to harness the power of live probiotics for gut health through homemade sauerkraut.
3. Techniques for sprouting seeds to enhance nutritional value and texture.
4. Crafting delicious and nutritious dressings using wholesome ingredients.
5. Understanding the balance of macro and micronutrients in creating healthful salads.
6. Tips for incorporating a variety of flavors, textures, and colors to create visually appealing salads.
7. The art of balancing flavors and textures to create salads that are both satisfying and nourishing.
8. Organic Garden tour, pick fresh herbs to and vegetables to garnish your recipes, while experiencing the essence of Gaeavilla organic garden.

##### Living Salads Meal Set Menu

1. Khao Yum Salad – Thai Rainbow Salad
2. Tom Yam Herbal Soup
3. Thai 'Nam Prik' with Organic Vegetables
4. Mango Lassi Cheesecake, Passion Fruit, Pineapple, Coconut
5. Butterfly Pea Tea & Lemongrass

##### Time Plan

15分鐘：Welcome and introduction to today's recipes  
45分鐘：Garden tour; pick herbs, flowers, and vegetables for garnish recipes  
45分鐘：Living salads recipe demonstration: Jamie & Thara  
45分鐘：Living salads cooking class: practical hands-on session by participants  
30分鐘：Living Salads Set – Everyone sit and eat / Q&A

##### 課程時段

4/10 香草廚藝教室 15:00-17:00

##### 課程適合參與的對象

適合所有人

##### 課程注意事項

無



# Patty

瑜伽老師

中文

英文

Patty是一位斜槓生活者，擁有多重身份，每個身份都代表著她對生活的獨特信念。作為「辣醬」品牌的創立者，她鼓勵女性相信「自信養就美麗」；同時身兼體適能教練/瑜伽老師，致力於開拓身體的潛能，並將這份體驗帶回到日常生活中；撰寫蔬食部落格，分享健康簡單生活的美好。而「黑辣」則是她理想元素的完美融合。

## 課程內容

### 一、雕塑瑜伽

透過流動瑜伽、肌力訓練以及有氧環節，本課程結合多種元素，旨在激發身體的潛能，挑戰您的極限。不論您是瑜伽初學者或是有豐富經驗的練習者，雕塑瑜伽將為您打造全新的挑戰與體驗之門。在音樂的啟發下，您將在此過程中全面提升並重塑身心靈的美好。

## 課程時段

4/8 游泳池畔 09:00-10:00

## 課程適合參與的對象

適合各個程度的練習者

## 課程注意事項

若有舊傷或身體有些狀況，請於課程前告知老師



# Mimi

水晶鉢暨瑜伽老師

中文

在經歷產後的憂鬱低潮後，開始踏上了運動之旅。發現運動不僅改變身形，更能增強自信。一開始專注健身追求肌力訓練，到近期的瑜伽修煉更多的內外兼修，從瑜伽練習中發現了內心更多的平靜與成長。在一次水晶冥想中，發現水晶鉢聲音居然有如此強大療癒效果，於是結合瑜珈伸展和音鉢療癒，以平易近人的教學方式幫助學生放鬆身心並且得到療癒。

## ■ 課程內容

### 一、水晶鉢療癒伸展

透過來自天堂的水晶鉢結合瑜伽動作的放鬆伸展，我們將帶您穿越一段身心靈的奇妙旅程。感受到壓力和緊張在水晶鉢聲音輕柔的擁抱下輕輕消散。透過老師的引導下，您將體驗到深層的腦波放鬆，在半夢半醒中彷彿沈浸在一片寧靜的湖水中。無論您是想要釋放身心的疲憊，還是渴望繁忙的思緒得到平靜，這堂課程都會給您帶來美好的身心靈平衡體驗。

## ■ 課程時段

4/8 游泳池畔 10:30-11:30

## ■ 課程不適合參與的對象

若懷孕者，不建議報名該課程。

## ■ 課程注意事項

建議可以自備毛毯或可保暖毛巾，並擦上防蚊液



# Avy Shen

中文

英文

內在嚮導

修復瑜珈 | 引導冥想 | 催眠療愈師

10年500強外商品牌經理人，運用身心解壓法度過人生低潮、事業瓶頸，現為以「紓壓」為終身職志的內在嚮導。

## 課程內容

### 一、休息的藝術工作坊

放鬆說起來簡單、達到卻不容易。長時間的身體僵硬、過度活躍的神經系統及制約的思維模式，讓人過度緊繃無法好好休息。此工作坊會帶領大家從身體筋膜、迷走神經、到潛意識的全方位角度，了解自身無法放鬆的原因，並運用科學實證有效的身心放鬆練習，解除筋膜緊繃、神經緊繃、與頭腦緊繃，由內而外感受深層放鬆，並將休息的藝術，帶回到日常生活中運用。



## 課程時段

4/9 兒童室 15:30-17:00

## 課程適合參與的對象

適合各個程度的練習者

### 二、睡眠瑜珈: 全然釋放

#### Letting go in Yoga Nidra

歷史悠久的Yoga Nidra 睡眠瑜珈，藉由循序漸進的導引放鬆，輔以呼吸調息與冥想，緩解身體深層的緊繃，啟動副交感神經，有感釋放壓力、緩解焦慮，有如給大腦進行一場療癒SPA，體驗全然放鬆的身心休息，更好入眠。



## 課程時段

4/9 瑜珈房 20:30-21:30

## 課程適合參與的對象

適合各個程度的練習者

### 三、正念呼吸冥想

透過瑜珈呼吸調息法，結合正念觀察當下的身心變化，引導參與者培養自我覺察力與對當下的感知力、幫助更好地緩解壓力，並在呼吸的節奏中找到平靜，感受身心的和諧。



## 課程時段

4/10 瑜珈房 13:00-14:00

## 課程適合參與的對象

適合各個程度的練習者



# Lorance Yin 尹遜捷

中文

台語

## 皮拉提斯暨瑜伽老師

自2008教課至今。曾經是橄欖球運動員，在18歲時驗出躁鬱症於是開始做靜態運動，如瑜珈、冥想和Pilates皮拉提斯讓情緒身心漸漸穩定。尤其在現代忙碌的生活型態，壓力容易造就精神上的疾病，長年的瑜伽皮拉提斯學習與教學讓我愛上這對身體有自覺的運動，它帶給身體和心靈變化讓人意想不到！

### 課程內容

#### 一、核心肌群運用到生活上

皮拉提斯注重練習過程，感受每個身體動作和學會肌肉的控制。核心肌群訓練可保護與減少腰部肌肉、脊椎骨、椎間盤的壓力和膝蓋壓力；強化核心肌群有利於坐姿、站姿、上下樓梯和扭轉身體拿取東西的肌肉。核心穩定可提高身體的穩定性，增加面對突發的反應及減少生活中可能造成的傷害。長期的久站久坐、翹腳、駝背也可以透過皮拉提斯來矯正身體前後、上下與左右對稱性。



### 課程時段

4/7 兒童室 16:30-17:30

### 課程注意事項

16歲以上皆適合，且若有舊傷或身體有些狀況，請於課程前告知老師

#### 二、身心靈平衡與放鬆伸展

主要伸展肩頸、背部、腰部與大小腿的前後側，除了以上的部位也可以放鬆日常生活難以伸展的肌肉達到身心放鬆。搭配呼吸調息法，主要為深吸氣後緩慢吐氣，通過有意識地操縱呼吸來掌握著呼氣、吸氣與屏息的深度，逐漸減緩呼吸的頻率能條暨情續慢慢穩定與放鬆。



### 課程時段

4/8 百里香會議室 13:00-14:00

### 課程不適合參與的對象

16歲以上皆適合，且若有舊傷或身體有些狀況，請於課程前告知老師





## VIVIEN 瑄

中文

### 瑜伽老師

瑜伽是一個探索自我的體驗與旅程，專注在呼吸與身體的連結，透過規律地練習去感受身心靈平靜的力量，深刻感受自我的存在。以哈達瑜伽教學為主，動作由簡至深，流暢的口令帶動動作轉換，進而延伸出紅酒瑜珈課程，創造不同風格的放鬆情境，帶來生動的感官體驗，期待讓更多人了解並愛上瑜珈！

### 課程內容

#### 一、紅酒瑜珈

「Wine brings us together, yoga brings you to yourself.」透過紅酒能拉近人與人之間的距離，同時，透過瑜珈，我們能更深入地專注於自我，達到無限放鬆的狀態。呼吸與動作相輔相成-兩次的拜日式及哈達瑜珈體位有助於促進全身血液循環，擴展胸腔以改善呼吸道通暢，提高呼吸品質；後灣則有魚脊椎伸展，改善駝背與圓肩問題，並消除烏龜頸，同時強化背部肌群與核心控制力。



### 課程時段

4/7 香草花園 19:30-20:30

### 課程不適合參與的對象

無

### 課程注意事項

- 如有懷孕或頸、腰椎等問題，請於課程前告知老師，將視情況給於適當替代式
- 請尊重自己的節奏和限制。不強迫自己進入不舒服的姿勢，並隨時給自己休息的機會
- 請勿快速或過度飲酒，課程中如感到身體不適，應立即反應予老師

#### 二、力量瑜珈

動態、有活力的瑜珈形式，強調力量、柔韌性和耐力。它通常以更快的節奏和流動的動作為特徵，將傳統瑜珈姿勢與有氧運動和力量訓練的元素結合在一起。力量瑜珈課程通常側重於增強肌肉力量、改善平衡能力和提高整體健康水平。這種瑜珈風格深受尋求更強烈運動和具有挑戰性的身體實踐人士歡迎。



### 課程時段

4/8 能量石 8:00-9:00

### 課程不適合參與的對象

無

### 課程注意事項

- 如有懷孕或頸、腰椎等問題，請於課程前告知老師，將視情況給於適當替代式
- 請尊重自己的節奏和限制。不強迫自己進入不舒服的姿勢，並隨時給自己休息的機會
- 課程中如感到身體不適，應立即反應予老師

#### 三、音樂流動與力量瑜珈

課程為雙人瑜珈，將帶領你與摯愛/好友/親人，透過柔和而有力的觸碰，深入了解彼此的身體，關注對方的需求。我們會以呼吸為線索，深深呼吸，慢慢吐氣，在這緩慢的流動中給予彼此堅定的支持，逐漸增進彼此的信任。這趟共同的旅程將幫助我們重新發現關係中的自由，彷彿身心都得到了柔軟和釋放。



### 課程時段

4/8 能量石 15:00-16:00

### 課程不適合參與的對象

無

### 課程注意事項

- 如有懷孕或頸、腰椎等問題，請於課程前告知老師，將視情況給於適當替代式
- 請尊重自己的節奏和限制。不強迫自己進入不舒服的姿勢，並隨時給自己休息的機會
- 課程中如感到身體不適，應立即反應予老師



# Ivy

瑜伽療癒師

中文

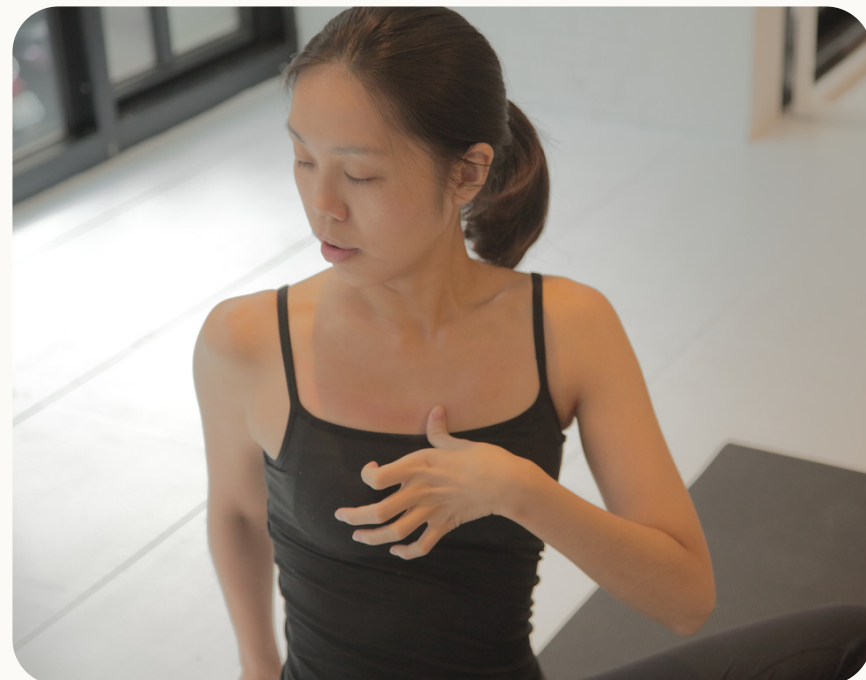
英文

我是欣蓉 ivy，不僅分享我的瑜珈教學專業，更多的是想邀請與我一起進行一場身體與心靈的療癒旅程。瑜珈，對我來說，並不只是運動，它是一扇窗，讓我看見自己的真實，讓我願意與自己對話：了解我真正想要成為的，而不是別人認同的自己。唯有願意成為自己，才理解到自身的真正需求。期待你，一起與我體驗這樣的生活態度；真實、覺察。

## 課程內容

### 一、精油放鬆瑜珈

你有多久沒有好好放鬆了？在這堂課中，我們將深深嗅吸精油，讓自己的神經系統慢慢鬆解，並利用自我按摩的方式，在瑜珈進行中，幫自己好好按摩，好好感受自己每一寸肌理、皮膚與你的心，這是一堂教你自己怎麼愛自己方式。



### 課程時段

4/8 兒童室 19:00-20:00  
4/9 兒童室 8:30-9:30

### 課程注意事項

請穿著寬鬆舒適好按摩的服裝  
(避免服裝在自我按摩會被精油沾到)

### 課程不適合參與的對象

無

加價購：一對一

### 二、精油抓周牌卡解讀

- 什麼是精油抓周？

當我們嗅聞精油時，精油的香氛精油鼻腔的嗅球，直接連繫到大腦的邊緣系統，也是潛意識的運作中心。我們所有記憶、情緒、靈感都儲存在潛意識，當我們想要從內在去連結自己時，必須練習從外在世界轉入內在，也就是從表意識到潛意識：對過去創傷的療癒獲釋外來選擇的直覺，都可以藉由潛意識內的連結去梳理自己。

- 為什麼精油抓周很準？是算命嗎？

你直覺抽到的精油，是一種頻率的共振，這個頻率不是固定的，隨著你對自己的覺察，你的想法、信念改變了，頻率就會改變，所以可以把這樣的過程當作自我探索的過程。

使用精油：肯園 芳香樂府



### 課程時段

4/7 發呆亭 16:30-18:30 (四位名額)  
4/8 發呆亭 9:30-11:30 (五位名額)

### 課程注意事項

無

### 課程不適合參與的對象

無

### 三、肌力覺知鍛鍊瑜珈 MUSCLE AWARENESS TRAINING

一次課程一個肌肉重點，逐步喚醒肌力，將學習到的帶回生活中，可以更有效率地使用身體，找回你的中軸與核心力量。核心不只是六塊肌，而是從內而到外的能量到肌肉建立過程。

適合：想要改善姿勢、改善使用身體的效率、鍛鍊弱肌群、放鬆緊肌群。尤其對重訓練習者、久站久坐者有助益。



### 課程時段

4/8 香草花園 13:30-15:00

### 課程注意事項

建議運動習慣有半年以上參加

### 課程不適合參與的對象

孕婦或身體有受傷的同學



## 昱驊瑜珈創辦人 瑜珈教授－林祖華

43年瑜珈教學經驗、33年師資培訓經驗

### 專業認證

- 中華民國瑜珈師資證
- 美國瑜珈聯盟E-RYT500認證
- 世界瑜珈聯會大師認證
- 國際瑜珈聯盟大師認證
- ISOGAI日本磯谷式力學最高認證
- CCRC中華脊椎健康研究中心最高認證
- TSHA台灣脊椎保健協會研究員
- 中華民國武術損傷整復發展協會研究員

## 課程內容

### 一、養生瑜珈

養生瑜珈以哈達瑜珈為基礎，融合中醫智慧與整脊、復健原理，結合經絡、肌肉、骨骼、穴位…等，根據台灣人體質並搭配24節氣設計課程，幫助我們深入的調養身體、溫和的鍛鍊自我。

課程進行：課前說明、暖身、知識點講解、體位法練習、課後說明。



課程時段 04/09(二) 香草花園 14:00-15:30

### 二、經絡瑜珈

經絡瑜珈以哈達瑜珈為基礎，結合中醫學十二經絡的原理，並依據經絡運行時辰設計課程內容，帶動全身氣血的運轉，串聯瑜珈、經絡、穴位，讓我們更深層的舒展身體、釋放壓力，透過瑜珈進行深層的自我療癒，進而固本培元、預防老化！

課程進行：課前說明、暖身、知識點講解、體位法練習、課後說明。



課程時段 04/09(二) 瑜珈房 10:00-11:00  
04/10(三) 能量石 10:00-11:30

### 三、正位瑜珈

正位瑜珈以哈達瑜珈為基礎，結合多個整脊學的理论學派以及磯谷式力學療法的原理，幫助我們矯正脊椎、改善脊椎側彎、骨盆高低位等問題，調整不良姿勢、避免腰酸背痛、肩頸僵硬的困擾！

課程進行：課前說明、暖身、知識點講解、體位法練習、課後說明。



課程時段 04/08(一) 香草花園 11:00-12:30  
04/10(三) 瑜珈房 08:30-09:30

### 四、哈達瑜珈

哈達瑜珈著重體位法與呼吸法的結合，透過練習達成日月合一與陰陽調和，其中「倒立」被稱做「瑜珈之王」，可以使大腦更靈活清晰並提升專注力，課程將傳授「倒立」的練習技巧並教導如何搭配呼吸法與冥想法，讓大家學會長期練習的方法。

課程進行：課前說明、暖身、知識點講解、體位法練習、課後說明。



課程時段 04/08(一) 兒童房 17:30-18:30

## 課程補充

### 不適合參加對象

若有舊傷或不適，請務必於課前告知老師。若有任何疾病，有影響學員健康、安全之情事或是其他特殊狀況者，建議尋找專業醫師諮詢，確定體能狀況適合參加課程。

### 課程注意事項

為了維持最佳的課程效果，我們建議上課前後 1 小時，不要吃、喝、睡、洗，以增強身體機能、保養五臟六腑，進而強身健體、調理氣血、活化身心！



# Stella 史黛拉

## 流動瑜伽老師

中文

一名專職瑜伽老師，授課經歷超過十年，教授寰宇瑜伽、十字墊流動、哈達、呼吸與伸展或專題研習等課程。

教學風格鬆弛有度，喜歡在專注而輕鬆的狀態，幫助學員在瑜珈學習上發掘自己的潛能，開發自我覺察能力，創造控制、平衡、合一的瑜伽經驗。

## 課程內容

### 一、流動瑜伽

一堂在墊子上練習體位法與呼吸法的瑜伽課程。

課程會從靜心開始到暖身帶入體位法練習，最後加上瑜伽的呼吸法練習，從身體層到能量層的關照，最後擁有的大休息品質。



## 課程時段

- 4/7 瑜伽房 18:00-19:00
- 4/8 瑜伽房 12:30-13:30
- 4/8 瑜伽房 14:30-15:30

## 課程注意事項

課程中帶著平靜的心與注意安全即可

## 不適合參加對象

若為孕婦、身體有重大傷患及有重大疾病史不適合報名此課程



## 菲菲老師

專業師資培訓講師

中文

菲菲老師畢業於舞蹈系，從事表演工作者一段時間，便踏入體適能教學。大學期間就擁有豐厚的教學經驗，即便剛踏入社會時希望能從事舞者相關工作，但熱愛教學得她，最終決定讓更多人認識芭蕾，並將芭蕾元素融合運動，使芭蕾更貼近一般大眾，不僅可以雕塑線條，還可以優雅運動。

### 課程內容



### 一、基礎瑜伽：專為初學者設計的瑜珈課程

用更緩慢的速度，帶領您進入瑜伽體位法並搭配呼吸練習。瑜伽有非常多好處，不僅可以改善體態，還可以幫助睡眠，跟著菲菲老師上課，無需擔心自己是否做得好、做得到，不論您是什麼年齡，只要願意，踏進教室那刻起，您就開始改變了，邀請您一同練心練身、成就健康美麗人生。享受運動 運動享壽（瘦）

#### 課程時段

4/9 兒童室 20:30-21:30

#### 課程注意事項

有任何身體狀況請提前告知老師，課程中會安排助教幫助學員跟快速了解是否身體有在正確位置

#### 不適合參加對象

孕婦、哮喘、手術後半年內請詢問醫生是否可以運動，受傷者請提前告知老師

### 二、輕流動瑜伽

適合已經穩定三~六個月上瑜伽的學員，課程著重串連，藉由呼吸配合音樂，動作緩慢而優雅，不禁可以增強心肺及肌耐力，更讓學員體驗到流動瑜珈對身體帶來的美好與心靈的平靜。

#### 課程時段

4/10 瑜伽房 7:00-8:00

#### 課程注意事項

有任何身體狀況請提前告知老師，課程中會安排助教幫助學員跟快速了解是否身體有在正確位置

#### 不適合參加對象

孕婦、哮喘、手術後半年內請詢問醫生是否可以運動，受傷者請提前告知老師

### 三、芭蕾雕塑

課程運用芭蕾的基本元素，結合皮拉提斯、舞蹈或有氧，藉由不同的輔具，訓練學員的全身肌群，增強協調性、穩定性、平衡感等。可以既優雅又鍛鍊到平時不常訓練的深層肌群，是一門適合大眾雕塑燃脂的課程

#### 課程時段

4/10 香草花園 16:00-17:00

#### 課程注意事項

有任何身體狀況請提前告知老師，課程中會安排助教幫助學員跟快速了解是否身體有在正確位置

#### 不適合參加對象

孕婦、哮喘、手術後半年內請詢問醫生是否可以運動，受傷者請提前告知老師



## 覓所-晶晶

原始瑜珈老師

原始瑜珈 200RYT  
Original Yoga師資培訓  
Jinyoga 瑜珈教學3年  
中小企業內訓講師  
社區中心教學老師

中文

### 課程內容



#### 一、療癒瑜珈與水晶能量冥想

帶領溫和的瑜珈體位法，溫和且適當地找回身體原本的模樣，將發現一整天的緊繃感，一點一滴地釋放開；透過水晶能量引導作深緩慢的呼吸練習，將注意力回歸到自己的身心靈上。

#### 課程時段

4/7 兒童室 18:00-19:30

#### 課程注意事項

無

#### 不適合參加對象

如果為受傷者，不適合報名此課程

#### 二、早晨甦醒瑜珈與水晶能量冥想

甦醒瑜珈主要融合了姿勢、呼吸和動態。注意通過平滑的運動、呼吸控制和姿勢的連續性，實現身心的平衡和靈活性。透過水晶能引導作深緩慢的呼吸練習，將注意力回歸到自己的身心靈上。

#### 課程時段

4/8 兒童室 8:00-9:30

#### 課程注意事項

無

#### 不適合參加對象

如果為受傷者，不適合報名此課程

#### 三、脈輪原始瑜珈

透過體位練習與冥想引導，喚醒內在小孩與身體的連結，啟動潛在的需求，打開全知能的感受。

#### 課程時段

4/8 兒童室 10:00-11:00

4/8 百里香會議室 19:30-20:30

#### 課程注意事項

無

#### 不適合參加對象

如果為受傷者，不適合報名此課程



## Yoga Sri 大地瑜伽士

英文

中文

Isha 古典哈達瑜珈

Yoga Sri老師，2017年在印度完成1750小時的ISHA哈達瑜珈教師培訓，現定居馬來西亞，積極推廣哈達瑜珈中文課程。曾是卡內基認證講師，擅長制定企業培訓計劃，現透過古典哈達瑜珈提升健康、專注力、壓力管理和幸福感。

### 課程內容

#### 一、Angamardana 瑜珈勇士

安伽瑪達那是源自瑜伽的一個健身體系，讓每個人都有機會煥發活力，達到身心健康的巔峰。安伽瑪達那的意思是，獲得對四肢、器官和身體其他部分的完全掌控。正如它的名字，這個練習能夠讓身體在各個層面，包括肌肉、血液循環、骨骼結構、神經系統和基礎能量系統，都重獲新生。



### 課程時段

4/9 瑜珈房 19:00-20:00  
4/10 香蜂與百里香會議室 6:00-7:00  
4/10 兒童室 9:30-10:30

### 課程注意事項

需以空腹狀態參加，並請於課前至少4小時完成正餐，之後不進食，可飲清水。

### 不適合參加對象

懷孕/疝氣/六個月內進行過大型手術的學員不能學習；若有以下情況的學員，在報名前請先諮詢醫生：背部、頸部、腿部、臀部疾病、受傷、人工關節置換、心臟病

#### 二、AMU 唱誦

AMU唱誦是一個強大的瑜伽練習，它可以調整人體系統的三個基本層面：身體、頭腦和能量，從而導向更加深刻的生命經驗。它有助於穩定身心，從而消除心理障礙，緩解慢性病症狀。AMU唱誦為進一步向內探索創造了強大的基礎。



### 課程時段

4/10 香蜂與百里香會議室 8:00-9:00

### 課程注意事項

上課前，請空腹1.5小時

### 不適合參加對象

14歲以下不適合參加此課程

#### 三、幸福瑜伽和AUM宇宙之音唱誦

AMU是由Aaa、Ooo和Maa三個原始音節組合而成，被認為是存在中的共同音或基本音。AUM唱誦是一個強大的瑜伽練習，它可以調整人體系統的三個基本層面：身體、頭腦和能量，從而導向更加深刻的生命經驗。它有助於穩定身心，從而消除心理障礙。AMU唱誦為進一步向內探索創造了強大的基礎。

幸福瑜伽-瑜伽合十禮：強健脊柱沿線肌肉，避免年齡增長帶來的脊柱垮塌和神經收縮，是恢復脊柱活力的最佳方式，對身體有全方位的益處。

### 課程時段

4/9 瑜珈房 11:30-12:30

### 課程注意事項

上課前，請空腹1.5小時

### 不適合參加對象

14歲以下不適合參加此課程



## Ravi 大地瑜珈士

英文

Isha 哈達瑜珈老師

Ravichandra 練習和教授瑜珈擁有7年資歷，並受訓為期5個月由 Sadhguru Jaggi Vasudev 設計的教師培訓課程，並提供對哈達瑜珈的全面深度和維度進行廣泛探索，不只是理論理解，更是古典哈達的生活經驗瑜珈。培訓後，教師有能力提供超過130 個不同的教學模組是為不同的環境和受眾設計且根據參與者的願景和健康/生活狀況進行客製化。

### 課程內容



### 一、Nada Yoga

Nada Yoga 即聲音瑜珈。

今天，現代科學將整個存在視為振動。哪裡有振動，哪裡就有聲音，意味著整個存在是一種聲音或各種聲音的複雜混合體存在各種nada中。其中，個別Nada聲音如同鑰匙般，如果以特定方式運用它們，它們就成為了開啟內在生命和體驗不同維度的鑰匙。而 Nirvana Shatakam 這首唱誦的聲音將以這樣的方式設計——無論你是全神貫注地唱誦它，或是僅僅聆聽它，它都會在你和你的身體之間、你和你的頭腦之間，創造一個空間，這正是 Nirvana Shatakam 的目的。【練習益處】 為你的系統帶來穩定、平衡、活力與喜悅與深化瑜珈體驗，為你逐漸打開生命的另一個維度。

### 課程時段

4/9 兒童室 13:00-14:00  
4/9 兒童室 19:00-20:00  
4/10 兒童室 6:00-7:00  
4/10 瑜珈房 16:30-18:00

### 課程注意事項

此課程為英文教學

### 不適合參加對象

無





# Hashwinee 大地瑜珈士

英文

印度古典舞蹈老師

Hashwinee是一位擁有20年古典藝術實踐經驗的婆羅多藝術家。她於2017年完成了Arangetram（印度古典舞畢業典禮），在印度和馬來西亞舞台上演出。2022年，她參加了印度Isha瑜珈中心的Sadhanapada課程，體驗了7個月的住宿課程，這讓她深化了與舞者之旅的連結。除了表演，她積極參與舞蹈教學，策劃舞蹈工作坊，擴展對婆羅多舞的熱情，並培養觀眾對這種傳統藝術形式的熱愛。

## 課程內容



### 一、Bharatanatyam 婆羅多舞蹈工作坊

婆羅多舞（Bharatha-natyam）是最具代表的印度古典舞之一，是南印度泰米爾德邦的傳統舞蹈，為印度四大古典舞蹈之一。婆羅多舞在南方的發展，與南方各廟宇里的神奴有密切關係，傳說仙人婆羅多是這個舞蹈的祖師。

#### 課程時段

4/10 能量石 11:30-13:00

4/10 瑜珈房 18:30-19:30

4/10 瑜珈房 20:00-21:00

#### 課程注意事項

需以空腹狀態參加，請在課前至少2.5小時完成正餐，之後不進食，可飲水。

#### 不適合參加對象

懷孕/疝氣/六個月內進行過大型手術的學員不能學習；若有以下情況的學員，在報名前請先諮詢醫生：背部、頸部、腿部、臀部疾病、受傷、人工關節置換、心臟病



## 梵三瑜伽 衣婕Tina

中文

台語

瑜伽芳療師

以前自己是一個筋骨很硬的人，從來沒想過自己有一天會走向瑜伽老師這條路。在練習的路上，慢慢發現自己的改變，從呼吸中去感受自己的存在，感受自己的身體及代人處事皆是慢慢的變柔軟。這也讓曾經迷惘的自己越來越有目標，活得越來越開心。希望未來自己是能夠透過自身所體悟、所學習到的東西方想給大家，讓大家利用更簡單的方式去認識瑜伽認識自己。

### 課程內容



#### 一、芳療工作坊：打造你的舒壓良方

在這個忙碌的世界裡，壓力和焦慮似乎無處不在。但是，你知道嗎？舒壓和放鬆可以是一場療癒之旅，而這場旅程正等待著你來體驗。讓我帶你進入芳療手作的魔法世界，在這裡，你將學會如何用天然的芳香精油用最溫柔安全的比例，親手打造屬於自己的舒壓良方。這不僅僅是一堂課程，更是一次對身心靈的美好投資。

##### 課程時段

4/7 茶坊 17:00-18:00

##### 課程注意事項

- 若有攜帶電子產品請關閉聲音及震動。
- 課程含有10ml專屬舒壓按摩油

##### 不適合參加對象

無

#### 二、香氛脈輪瑜伽

每個人身體內都有七個能量中心-脈輪，它們承載著身心靈的能量，影響著我們的健康與幸福。這堂課不僅能幫助你增強身體柔軟度和力量，還能提升你的心靈意識，使你更加平靜、和諧，享受當下的美好。也是一堂屬於自己的內在能量啟蒙之旅。

##### 課程時段

4/8 兒童室 11:30-12:30

4/8 瑜伽房 16:00-17:00

##### 課程注意事項

- 若有攜帶電子產品請關閉聲音及震動。
- 課程含有10ml專屬舒壓按摩油

##### 不適合參加對象

無



# 聚光瑜珈學院 Ashly

瑜珈老師

Light on Yoga RYS500 聚光瑜珈學院院長

瑜珈教學近二十年，參與各大相關培訓

聚光瑜珈學院創辦人

美國瑜珈聯盟認證E-RYT500高階導師

The Great Yoga Wall 美國瑜珈牆台灣總代理 & 指定培訓講師

中文

## 課程內容



### 一、氣脈流瑜伽

將多年的瑜珈練習把各個派系的精髓和融入宇宙陰陽兩極的概念研發出這套「氣脈流瑜珈」的套路。課程中有腳平衡、手平衡、開髖、扭轉、後彎、手伸展的體位法串聯練習，並強化了兩腿接地氣的體位法串聯,再利用地心引力將宇宙陰陽兩極能量引導入身體氣脈。

#### 課程時段

4/8 能量石 16:30-17:30

4/9 能量石 7:00-8:00

#### 課程注意事項

無

#### 不適合參加對象

若為孕婦，不建議報名此堂課程。

### 二、瑜珈環

瑜珈環特殊的弧形曲線，能輔助各種瑜珈姿勢，同時放鬆、按摩肌肉，不僅緩解痠痛，還能按摩深層肌肉，改善都市病痛症，透過刺激各經絡，調理內臟機能，按摩肌肉及筋膜。

#### 課程時段

4/8 瑜珈房 19:00-20:30

#### 課程注意事項

無

#### 不適合參加對象

若為孕婦，不建議報名此堂課程。



## BW studio KIKI

頌鉢音療師 | 坤達里尼冥想老師與 | 哈達瑜珈

Bonjour! 我是Kiki，曾經和你一樣，為人生的一切充滿困惑，很幸運地，我們接觸了瑜伽，瑜伽從裡到外、很徹底地改變了我們；我們重新認識了這個世界，可以用充滿愛、包容或各種正向的心態去接受所發生的事情，甚至顯化自己的夢想，這感覺真的很棒！

### 課程內容



#### 一、大笑冥想與頌鉢音療

隸屬於奧修·昆達里尼的冥想練習，首先會帶領大家透過大笑和抒發心中壓抑的想法，排解身心所累積的負擔、重回童心與幽默，再進入專注的冥想狀態和感受頌鉢的療癒，最後大家一起圍圈梵唱做結尾。

「笑到停不下來，拾回新生兒的眼光」

透過練習將內心累積的壓抑及情緒釋放，去宣洩我們的各種情緒、想說卻沒說的話。感受身體放下重擔後的輕盈感，還有空氣中流動的歡笑因子。一起重回大地母親的懷抱，記起我們都是大地的孩子。

#### 課程時段

4/11 瑜伽房 7:30-8:30

#### 課程注意事項

無

#### 不適合參加對象

若有安裝心臟支架、植入器、助聽器、人工關節、孕婦、癲癇、高血壓等疾病，請在開始練習前諮詢專業醫療人員，等請先與醫生確認是否可參加。

#### 二、死亡冥想與頌鉢音療

透過瑜珈睡眠Yoga Nidra的方式，帶領大家走一遭自己的喪禮，透過這樣的練習，身體能進入深度的放鬆，但仍能保有意識，用另一個角度看到自己真實的內在，並學習放下。寫下你想對誰訴說的內容，以及想要接受與放下的東西，最後會再度分享、回憶這一段人生旅程，你活出想要的人生版本了嗎？

「用最輕鬆的方式，只要放鬆地躺下」

走一回你的喪禮，來看看誰來見你最後一面，來憶起你生前最珍視的是什麼，來放下你所有多餘的害怕。最後，再一起再一次好好感受珍貴的呼吸。

#### 課程時段

4/8 兒童室 13:00-14:00

#### 課程注意事項

無

#### 不適合參加對象

若有安裝心臟支架、植入器、助聽器、人工關節、孕婦、癲癇、高血壓等疾病，請在開始練習前諮詢專業醫療人員，等請先與醫生確認是否可參加。

#### 三、音樂流動與力量瑜伽

課程為雙人瑜伽，將帶領你與摯愛/好友/親人，透過柔和而有力的觸碰，深入了解彼此的身體，關注對方的需求。我們會以呼吸為線索，深深呼吸，慢慢吐氣，在這緩慢的流動中給予彼此堅定的支持，逐漸增進彼此的信任。這趟共同的旅程將幫助我們重新發現關係中的自由，彷彿身心都得到了柔軟和釋放。

#### 課程時段

4/8 能量石 15:00-16:00

#### 課程注意事項

- 如有懷孕或頸、腰椎等問題，請於課程前告知老師，將視情況給於適當替代式
- 請尊重自己的節奏和限制。不強迫自己進入不舒服的姿勢，並隨時給自己休息的機會
- 課程中如感到身體不適，應立即反應予老師

#### 不適合參加對象

無

#### 四、四手脈輪頌鉢

由兩位頌鉢音療師帶領，進行個人心靈療癒體驗，不只是耳朵的饗宴，也同時會將鉢放在身上，活化七大脈輪，讓大家在安心的環境中，找到屬於自己的平衡。

#### 課程時段

4/9 兒童室 11:30-12:30

#### 課程注意事項

無

#### 不適合參加對象

若有安裝心臟支架、植入器、助聽器、人工關節、孕婦、癲癇、高血壓等疾病，請在開始練習前諮詢專業醫療人員，等請先與醫生確認是否可參加。

#### 五、動態冥想與頌鉢

隸屬於奧修·昆達里尼的冥想練習，首先會帶領大家透過甩動身體與自由舞蹈，排解身心所累積的負擔、重回愛的感受與自然律動，再進入專注的冥想狀態，和感受頌鉢的療癒，最後大家一起圍圈梵唱做結尾。

「釋放內心的壓力，放下束縛枷鎖，並找回內心的平靜」

我們將透過舞蹈和冥想的結合，甩掉過多的累積，感受身體內在的流動，並擁抱最真實的自己。打開我們的心胸，了解到原來我們早就已經是非常完美，已經夠好了。

#### 課程時段

4/7 香蜂與百里香會議室 16:30-17:30

#### 課程注意事項

#### 不適合參加對象

若有安裝心臟支架、植入器、助聽器、人工關節、孕婦、癲癇、高血壓等疾病，請在開始練習前諮詢專業醫療人員，等請先與醫生確認是否可參加。



## BW studio Zoe

\*\*

瑜伽頌鉢老師

Bonjour! 我是Zoe，曾經為人生的一切充滿困惑，很幸運地接觸了瑜伽，從裡到外、很徹底改變了自己；我重新認識了這個世界，可以用充滿愛、包容或各種正向的心態去接受所發生的事情，甚至顯化自己的夢想，這感覺真的很棒！想分享這份美好的心情造就我成為瑜伽、頌鉢、芳療師，也希望你能感受到這份美好。

### 課程內容



#### 一、大笑冥想與頌鉢音療

隸屬於奧修·昆達里尼的冥想練習，首先會帶領大家透過大笑和抒發心中壓抑的想法，排解身心所累積的負擔、重回童心與幽默，再進入專注的冥想狀態和感受頌鉢的療癒，最後大家一起圍圈梵唱做結尾。

「笑到停不下來，拾回新生兒的眼光」

透過練習將內心累積的壓抑及情緒釋放，去宣洩我們的各種情緒、想說卻沒說的話。感受身體放下重擔後的輕盈感，還有空氣中流動的歡笑因子。一起重回大地母親的懷抱，記起我們都是大地的孩子。

##### 課程時段

4/11 瑜伽房 7:30-8:30

##### 課程注意事項

無

##### 不適合參加對象

若有安裝心臟支架、植入器、助聽器、人工關節、孕婦、癲癇、高血壓等疾病，請在開始練習前諮詢專業醫療人員，等請先與醫生確認是否可參加。

#### 二、死亡冥想與頌鉢音療

透過瑜珈睡眠Yoga Nidra的方式，帶領大家走一遭自己的喪禮，透過這樣的練習，身體能進入深度的放鬆，但仍能保有意識，用另一個角度看到自己真實的內在，並學習放下。寫下你想對誰訴說的內容，以及想要接受與放下的東西，最後會再度分享、回憶這一段人生旅程，你活出想要的人生版本了嗎？

「用最輕鬆的方式，只要放鬆地躺下」

走一回你的喪禮，來看看誰來見你最後一面，來憶起你生前最珍視的是什麼，來放下你所有多餘的害怕。最後，再一起再一次好好感受珍貴的呼吸。

##### 課程時段

4/8 兒童室 13:00-14:00

##### 課程注意事項

無

##### 不適合參加對象

若有安裝心臟支架、植入器、助聽器、人工關節、孕婦、癲癇、高血壓等疾病，請在開始練習前諮詢專業醫療人員，等請先與醫生確認是否可參加。

#### 三、四手脈輪頌鉢

由兩位頌鉢音療師帶領，進行個人心靈療癒體驗，不只是耳朵的饗宴，也同時會將鉢放在身上，活化七大脈輪，讓大家在安心的環境中，找到屬於自己的平衡。

##### 課程時段

4/9 兒童室 11:30-12:30

##### 課程注意事項

無

##### 不適合參加對象

若有安裝心臟支架、植入器、助聽器、人工關節、孕婦、癲癇、高血壓等疾病，請在開始練習前諮詢專業醫療人員，等請先與醫生確認是否可參加。

#### 四、動態冥想與頌鉢

隸屬於奧修·昆達里尼的冥想練習，首先會帶領大家透過甩動身體與自由舞蹈，排解身心所累積的負擔、重回愛的感受與自然律動，再進入專注的冥想狀態，和感受頌鉢的療癒，最後大家一起圍圈梵唱做結尾。

「釋放內心的壓力，放下束縛枷鎖，並找回內心的平靜」

我們將透過舞蹈和冥想的結合，甩掉過多的累積，感受身體內在的流動，並擁抱最真實的自己。打開我們的心胸，了解到原來我們早就已經是非常完美，已經夠好了。

##### 課程時段

4/7 香蜂與百里香會議室 16:30-17:30

##### 課程注意事項

無

##### 不適合參加對象

若有安裝心臟支架、植入器、助聽器、人工關節、孕婦、癲癇、高血壓等疾病，請在開始練習前諮詢專業醫療人員，等請先與醫生確認是否可參加。

#### 五、脈輪瑜珈

針對「心輪」所設計的哈達瑜珈練習，同時也會搭配淨化法、呼吸法與冥想練習，讓心胸開闊、感受愛，適合所有的瑜珈練習者。

##### 課程時段

4/9 能量石 8:30-9:30

##### 課程注意事項

- 建議練習前空腹1-1.5小時。
- 若身體有任何狀況，請告知老師。

##### 不適合參加對象

無

一對一

#### 六、禪卡解讀

透過奧修禪卡，深刻了解自身當下無意識與有意識的層面，更了解自己，也更有力量支持與面對生命的每一個階段。

##### 課程時段

4/10 發呆亭 9:00-12:00 (六位名額)

##### 課程注意事項

無

##### 不適合參加對象

無



## Lala 李忻怡

好時良身共同創辦人 《釋放疼痛》共同譯者  
空間動力講師/治療師 北藝大舞蹈教育碩士

好時良身以身心動作教育推廣為主，鼓勵大家「動動好、好好動。」藉由優化動作模式與身心連結，創造更舒暢自在的生活。品牌創辦五年以來，已服務超過上千人，成功協助各領域專業人士、各年齡層參與者找回身心自主權、增加行動力，創造自由而完整的生活。

### 課程內容

#### 一、禪柔運動 Gyrokinesis

禪柔運動強調三度空間、多面向的動作，整合人體中軸和肢端的力量，透過不同空間與方向的動作，充分活動脊椎及全身關節，提升動覺、肌力與協調性，使人能流暢的轉換動作並配合呼吸，進而推動身體內部的液體、能量，以達到自我神經放鬆。

在此堂課中，Lala老師將帶領大家進行禪柔運動坐姿與站姿系列的練習，邀請你一同來體驗！



#### 課程時段

4/9 宴會廳 18:00-19:00

#### 課程注意事項

無

#### 適合與不適合參加對象

適合族群：

- 久坐、身體緊繃的上班族
- 低頭、肩頸沈重的 3C 族
- 總是感到腰背頂叩叩的人
- 想讓脊椎更軟Q、身體更輕鬆的人

不適合族群：

- 脊椎或關節有嚴重損傷者
- 有眩暈情況者

#### 二、空間動力 Spacial Dynamics



「空間並非安靜空無一物，它會說話，而它的語言是動作(Movement)。」

空間動力運動創辦人Jaimen McMillan

當我們論及運動時，經常只會侷限於身體動作本身，停留在固有的行為及移動模式中，而遺忘在身體之外更多的空間，以及人與人之間的連結關係。

我們在身體作用每一個動作的同時，事實上空間隨處存在，以一位舞者來說，經常提及「動作延伸」，在每一個動作產生時，魯道夫·史代納認為：「若能將力量專注在四肢的起點是由無限遠處向內連結軀幹」，那麼你動作將會更加完整與平衡。

當一個動作的產生作用在向下扎根的力量，身體從中便會得到穩定的能力，力往上帶離地板，就有行動、移動、改變的可能性，就能自由轉移焦點，鼓勵改變的發生，進而能創造和建立新的空間和動力。

在此堂課中，Lala老師將帶領大家進行空間動力基礎的動作與自我手療的練習，邀請你一同來體驗！

#### 課程時段

4/10 能量石 14:00-15:00

#### 課程注意事項

無

#### 適合與不適合參加對象

適合族群

- 對空間動力感到好奇者
- 想探索動力與空間於動作的連結者

此堂課沒有特定不適合哪些族群，歡迎一同來探索與玩耍！



# HANA

YogaInn瑜伽因 主理人

Twenty2瑜伽服飾

瑜伽教學約12年，擁有陰瑜伽、RYT美國瑜伽聯盟認可、皮拉提斯、器械皮拉提斯、療癒陰瑜伽、瑜伽輪等認證，常與各大企業合作，the Bodyshop、Google、鴻海富智康、愛迪森光電、喜憨兒社會福利基金會等、也專長1對1私人課程/運動選手練習規劃。

## 課程內容

### 一、SUP 瑜伽

與「陸上瑜珈」不同，水上瑜珈不只關乎靈活性，更涉及到放鬆和專注的意識。SUP 划槳板就是漂在水上的瑜珈墊，當你在 SUP 上練習瑜珈時，感覺會很像在健身房的平衡木上做瑜珈。因為難以掌握平衡，每個動作會比在堅硬地板上進行相同姿勢引起更深層的肌肉反應。整個練習中，在一個姿勢過渡到另一個姿勢的過程中、需要保持呼吸暢順並且花時間控制身體。

學習接受並不停嘗試，當槳板左右漂移，我們可能會被影響並且失去平衡，這時可以試著接受這樣的情況並努力克服，就像我們在生活中一樣，無法控制將要發生的一切。站上板，換張水中的墊子，讓我們重新開始一場練習♥

## 課程時段

- 4/8 游泳池畔 15:30-16:30
- 4/9 游泳池畔 9:30-10:30
- 4/9 游泳池畔 16:00-17:00

## 課程注意事項

1. 活動日如遇天候雷雨等因素，將依教練專業判斷決定是否繼續進行活動，主辦單位保有延期或提早停止活動權利。
2. 請尊重個別學員活動之權益，不因個人遲到因素而順延活動時間(亦無法退費)。
3. 孕婦及患有心臟病高血壓或特殊病史患者不得參加。
4. 未聽從教練指示，不當使用造成裝備之損壞，需照價賠償。
5. 活動期間須聽從教練指揮，如無法配合造成安全上的衝突，教練有權終止活動。
6. 活動中請聽從教練的相關安全須知與宣導，若因違反教練安全宣導、任意脫隊而導致自身受傷，恕不負責。
7. SUP課程需簽署活動同意書，確保學員認同以上注意事項，及個人安全自我管理之聲明。



# 聲音療癒師資課程



## Katryna 潛意識療心室

頌鉢音療師

中文

美國NGH催眠療癒師、頌鉢音療師、瑜珈老師以及正在研習MBSR師資培訓，Katryna 持續用心地幫助來自不同背景、不同專業人士從各種人生痛苦中釋放，陪伴著個案與學員們人生課題的處理、覺察並從中突破慣性行為，並自由建構屬於自己的生活。

### 一、頌鉢陰瑜珈

透過陰瑜珈的體位法，從最外層的覺知開始，在長時間的停留下，身體漸漸的從陽組織影響到身體的陰組織，當陰組織得到一定程度的延展之後，體內的氣便會開始游移走動，循著特殊通道進入到臟腑系統，也平衡了荷爾蒙、腺體與細胞間的活動。



#### 課程內容

全身上下氣的流通、經絡的暢通，喚醒體內的安定力量。尋找動與靜之間的平衡，沒有一刻是永恆靜止的，感受停留與流動間的內在安定力，搭配陰瑜珈身體細微的變化。不沈浸在過去，不執著於未來，一起在此時此刻，共享真實的當下。

#### 課程時段

4/10 瑜珈房 15:00-16:00  
4/11 兒童室 7:30-8:30  
4/11 兒童室 12:00-13:00

#### 課程注意事項

無

#### 課程不適合參與的對象

若為孕婦，不適合報名此課程



### 二、潛意識團體催眠療癒

催眠療癒可以如何幫助我們？

- 療癒內在小孩
- 關係療癒、自我療癒
- 處理情緒、減緩情緒
- 淨化能量、調頻能量
- 改善失眠、改善睡眠品質
- 處理內心過不去的坎和心結

#### 課程內容

在一個小時的課程裡，會分享自我療癒本能、催眠理論、潛意識的學理、瞬間催眠原理、催眠與我們生活之間的關係，之後帶團體催眠療癒體驗，最後，大家分享交流與QA。

#### 課程時段

4/10 兒童室 18:30-19:30

#### 課程注意事項

無

#### 課程不適合參與的對象

無





## 簡怡芳 Eva

頌鉢銅鑼音療師

中文

16歲離開故鄉桃園去紐約就讀高中，學士碩士就讀紐約中醫藥大學中醫本科系，畢業後在紐約做中醫師6年才回來台灣，以身心靈療癒為一生志業。走在療癒的路上已經20年，目前專心於聲波療癒。

### 溫柔的頌鉢療癒-來自宇宙的聲音

頌鉢，約1200年前源自印度，二次大戰後被用於療癒戰爭後創傷症候群。

近幾年，由於頌鉢產生的音波音頻長且穩定，其聲音本身的共振能量能對身體的內在頻率產生調整與共鳴效果，以及對腦波和自律神經的影響，因而被很多人運用來做為身心靈的療癒工具。



#### 課程內容

帶著放鬆的心情來享受一場頌鉢療癒音樂會！舒服的躺下，老師為每位學員們一一敲鉢，一同渲染頌鉢團體的療癒氛圍，感受身體內水的震動，給身體聽的聲音。

#### 課程時段

- 4/7 瑜伽房 16:30-17:30
- 4/8 瑜伽房 6:00-7:00
- 4/8 瑜伽房 7:30-8:30

#### 課程注意事項

請評估考量自身健康狀況許可再報名

#### 課程中需準備

為響應環保，請自行攜帶保溫瓶

#### 課程不適合參與的對象

- (1) 孕婦
- (2) 手術後尚未痊癒或者手術後未滿6個月
- (3) 受到酒精或者毒品影響



## Chin 晴晴

琴床音療師

中文

英文

背景為物理治療師，學習過顛薦椎平衡療法/內臟按摩等專業訓練，現為知己琴床聲動所主理人，將琴床音療與身體平衡技法結合；道心銅鑼培訓一二階/跨族群交流（動植物溝通）/榮格專業課程培訓。



### 一、琴床聲音療癒

琴床共有55根琴弦，全部調至同個音調，不斷彈奏的過程裡會創造出各種泛音，是天地人之間的連結，讓我們一起沈浸在琴聲的和諧泛音中，與整體一起共振。

#### ■ 課程時段

4/8 能量石 9:30-10:30

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無

加價購：一對一

### 二、琴床個案

如果我們是衣架樂器，那麼你會發出什麼聲響呢？

琴床本身是一個巨大的音箱，當人躺在上面，人的身體也化作樂器一起被彈奏，聲音與震動會反映出床上人的狀態，並在不斷彈奏的過程裡，從內到外的一起調和至和諧，不僅全身舒暢，也會找到內在的寧靜。

#### ■ 課程時段

4/7 無障礙房 16:30-18:00（三位名額）  
4/8 無障礙房 14:00-16:30（四位名額）

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無

### 三、泛音裡的覺察和放鬆

這場活動裡會加入自我覺察的練習，從頭部開始，梳理整顆頭、往下至整條脊椎，在琴聲泛音的包圍之下，一起與自己的身體與內在，回歸自我和諧。

#### ■ 課程時段

4/8 香蜂與百里香會議室 18:00-19:00

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無

### 四、在琴聲中與自己呼吸

呼吸，不只發生在胸廓與腹腔，也會遍及整個身體。這場活動裡面，我們會一起呼吸，在一呼一吸的過程裡，搭配著聲音，深深地沉入內在，找到內心裡頭的寧靜，及找回身體的輕鬆自在。

#### ■ 課程時段

4/9 瑜伽房 7:00-8:00

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無



## 楊寧芙

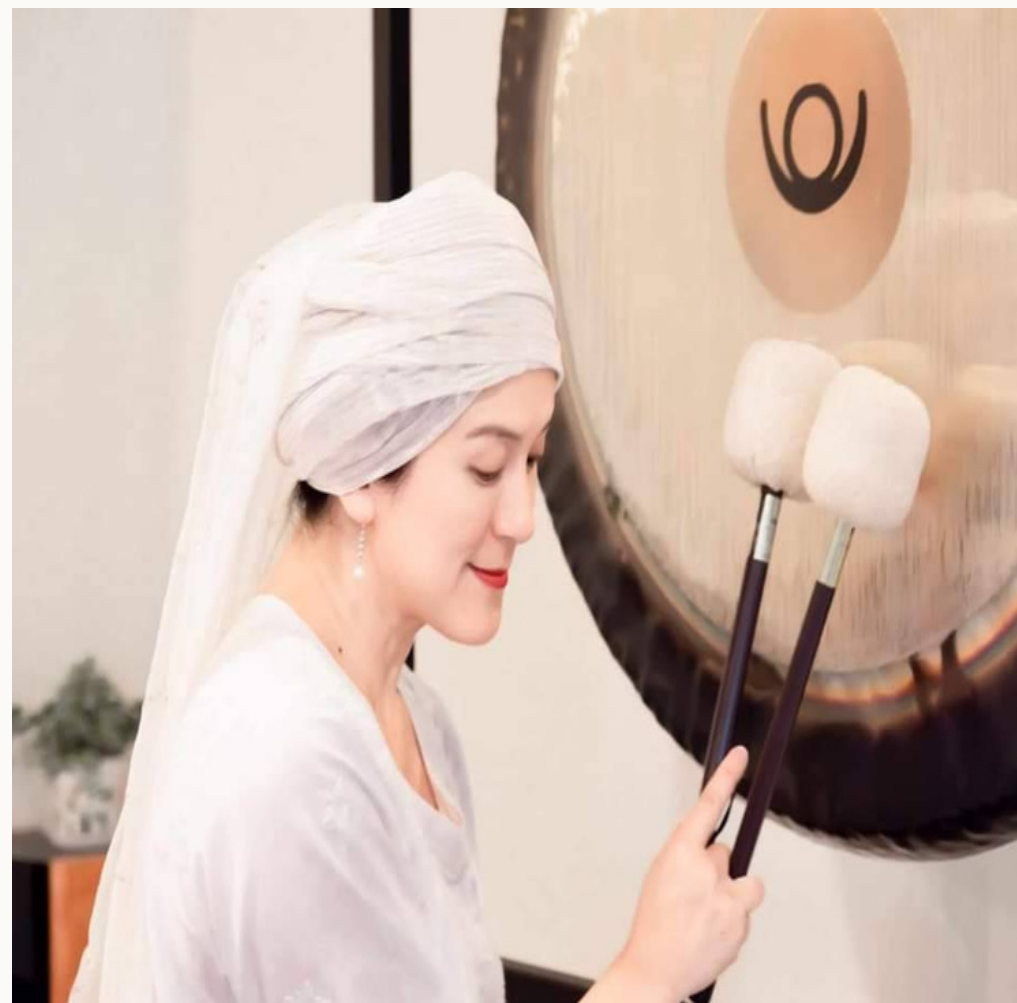
銅鑼音療師

中文

自2007年尼泊爾朝聖開始，透過超過十位國際頌鉢老師的指導，深入研習頌鉢音療。主辦國內外兩百場頌鉢音療教學，並自2016年起舉辦年年的跨年450分鐘徹夜銅鑼祭典。光音仙境頌鉢音療、道心鑼音工作坊的創辦人，連續12年在國內外教授頌鉢、銅鑼、Shruti吟唱，並主講中國首屆頌鉢論壇。同時，也是國內資深的昆達里尼瑜伽老師。

### 一、銅鑼浴

這幾場銅鑼浴，我們以音波的震動，釋放身體累積的緊繃疲憊，釋放情緒與壓力，回到身心的輕盈、內在的寧靜。讓氣場清澈明亮，思緒清明安詳。您可以在充滿香草氣息的園區，跟著鑼聲深深呼吸、律動、或是放鬆地躺著，讓這療癒的音流，撫慰身心、梳理經脈，平衡神經系統，享受一場自然裡的音流Spa。



#### ■ 課程時段

- 4/8 香草花園 17:30-19:30
- 4/9 香蜂與百里香會議室 16:00-17:30
- 4/10 香草花園 9:30-11:00
- 4/10 兒童室 12:30-14:00

#### ■ 課程注意事項

- 若為戶外場地，請注意防蚊
- 請攜帶瑜珈墊、個人水杯，並視需要帶蓋毯，在鑼聲中舒服的小睡

#### ■ 課程不適合參與的對象

無



## Yvonne

聲音療癒師

中文

我是 Bubbowl 聲音療浴的主理人 Yvonne，彰化小村莊出生。19 歲獨自到桃園求學，後來在台北工作。環境壓力下，精神健康受到影響，曾求助醫療。接觸頌鉢後，深深著迷，發現平靜和平和。通過持續學習和修行，不僅自己更加平靜，也能為他人帶來放鬆和療癒。



### 一、情緒覺察與頌鉢冥想

沈靜、溫暖的OM音傳說是宇宙初始的聲音，能讓如沙塵飛揚的思緒慢慢穩定下來。

頌鉢搭配靜心冥想交織出寧靜時空，在泛音堆疊的過程一同共振，釋放不再需要的感受、補充身心能量，將身體、心靈緊繃的狀態鬆開，調整、校正頻率，陪伴你回到美好、舒適的原廠設定。

#### ■ 課程時段

4/9 瑜伽房 17:00-18:00

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無

### 二、百人星空冥想與戶外頌鉢身心與大地的連結

輕鬆悠閒的夜間散步，在鉢音、星空、草地、香草植物的陪伴下一同舒展、放鬆。

活動中將有不間斷鉢音陪伴、肢體伸展帶領、冥想帶領、自由散步或坐或臥，活動期間可隨時加入或離開，一切隨喜、自在。

#### ■ 課程時段

4/9 香草花園 19:30-21:00

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無

### 三、頌鉢：自我療癒

頌鉢的音頻，像微風般輕撫靈魂、頌鉢的震動，如清泉般洗滌心靈。你會感受到身心靈得到釋放，所有疲憊和焦慮都悄然消散，留下的只有寧靜與愛。

讓頌鉢成為自我療癒的夥伴，無論是在日常生活的煩囂中，或是在身心靈探索的旅程，與它一起重拾內在的和諧與平衡。

請放下任何期待前來，乘著鉢音展開自我療癒的旅程。

#### ■ 課程時段

4/10 兒童室 7:30-9:00

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無



## Raina

聲音療癒師

中文

英文

一位擁有瑜伽、靈氣、頌鉢、水晶療癒等技能的療癒師，希望協助人們以瑜伽和靈氣對身心靈提升生活品質。

專業領域：靈氣療癒、頌鉢療癒、頌鉢陰瑜伽/療癒瑜伽、靈擺占卜/療癒/清理、白井聖火靈氣教學



### 一、情緒覺察與頌鉢冥想

沈靜、溫暖的OM音傳說是宇宙初始的聲音，能讓如沙塵飛揚的思緒慢慢穩定下來。

頌鉢搭配靜心冥想交織出寧靜時空，在泛音堆疊的過程一同共振，釋放不再需要的感受、補充身心能量，將身體、心靈緊繃的狀態鬆開，調整、校正頻率，陪伴你回到美好、舒適的原廠設定。

#### ■ 課程時段

4/9 瑜伽房 17:00-18:00

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無

### 二、百人星空冥想與戶外頌鉢身心與大地的連結

輕鬆悠閒的夜間散步，在鉢音、星空、草地、香草植物的陪伴下一同舒展、放鬆。

活動中將有不間斷鉢音陪伴、肢體伸展帶領、冥想帶領、自由散步或坐或臥，活動期間可隨時加入或離開，一切隨喜、自在。

#### ■ 課程時段

4/9 香草花園 19:30-21:00

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無

### 三、頌鉢：自我療癒

頌鉢的音頻，像微風般輕撫靈魂、頌鉢的震動，如清泉般洗滌心靈。你會感受到身心靈得到釋放，所有疲憊和焦慮都悄然消散，留下的只有寧靜與愛。

讓頌鉢成為自我療癒的夥伴，無論是在日常生活的煩囂中，或是在身心靈探索的旅程，與它一起重拾內在的和諧與平衡。

請放下任何期待前來，乘著鉢音展開自我療癒的旅程。

#### ■ 課程時段

4/10 兒童室 7:30-9:00

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無



## 王愛鑫

音鉢銅鑼師暨哈達瑜珈老師

中文

疫情期間，我的瑜珈老師主動來訪，發現許多人陷入憂鬱、焦慮的狀態，於是啟發我開始了瑜珈之旅。同時，我也擔任桃園市音鉢靜心協會理事長和桃園運動中心的音鉢瑜珈老師。



### 一、重生呼吸銅鑼淨

「重生呼吸法」是一項強而有效、安全且易學的呼吸技術。通過大量攝取氧氣、連續有意識地呼吸，清除身體細胞的負能量、釋放壓力、解除我執束縛，提升活力，達到身心靈更深層的結合。透過松果體釋放的DMT，解除潛藏於潛意識中的枷鎖，清理內心深處的情緒毒素。這個過程由自主呼吸引導，每次旅程獨一無二。自1970年代以來，改變了許多人的生命，提供清晰度和能量，以應對日常挑戰。定期練習有助於建立健康快樂的心靈，實現個人成長，過上充滿活力的生活。

#### 課程時段

4/8 能量石 6:00-7:30

#### 課程注意事項

多喝水，吃乾淨食物

#### 課程不適合參與的對象

受傷與孕婦不適合報名此課程

### 二、哈達瑜珈

哈達瑜珈是最古老且最普及的瑜珈之一，透過深度呼吸和身體訓練挑戰個人極限。梵文中的「哈達」意指「力量」，分別象徵太陽和月亮，代表身心平衡的核心概念。它不僅調整肌肉和骨骼，還促進血液循環、淋巴系統、筋膜釋放和結締組織。練習強調深沉呼吸和放鬆，注重感受每個體位而非完美表現。透過呼吸法、冥想、體位法結合，清淨身心，釋放內在潛力，適合各年齡層及生活型態。

#### 課程時段

4/8 瑜珈房 9:00-10:00

#### 課程注意事項

- 不要空腹
- 接受全部自己，不必與他人比較
- 專注當下，喝適量水
- 骨質疏鬆者，練習要小心
- 脊椎滑脫症、椎間盤突出者，須避免腰部過度彎曲
- 飯前飯後一小時內不做瑜珈
- 情緒波動不宜練習瑜珈
- 上幾節課後，若感受關節及肌腱痠痛，可能不適合練瑜珈

#### 課程不適合參與的對象

- 孕婦及手術剛康復者
- 大病初癒者與有血液凝固疾病者
- 避免練習瑜珈者
- 身體狀況不佳與骨折初期者不宜練習瑜珈

### 三、音波瑜珈脈輪淨化

脈輪瑜珈是八部功法的演化三脈七輪的實作及惰性，悅性，變性生活法。讓學員通俗易懂了解瑜珈不是運動而是生命科學。接合呼吸，脈輪的體位法，加上音鉢振動。提升能星，讓學員人鉢合一，達到專注合一，更加認識自己的身體。

#### 課程時段

4/9 瑜珈房 8:30-9:30

#### 課程注意事項

- 不要空腹
- 接受全部自己，不必與他人比較
- 專注當下，喝適量水
- 骨質疏鬆者，練習要小心
- 脊椎滑脫症、椎間盤突出者，須避免腰部過度彎曲
- 飯前飯後一小時內不做瑜珈
- 情緒波動不宜練習瑜珈
- 上幾節課後，若感受關節及肌腱痠痛，可能不適合練瑜珈

#### 課程不適合參與的對象

- 孕婦及手術剛康復者
- 大病初癒者與有血液凝固疾病者
- 避免練習瑜珈者
- 身體狀況不佳與骨折初期者不宜練習瑜珈



## 覓所 豆豆

尼泊爾頌鉢音療師

Meet soul覓所心靈探索創辦人

沐音識療癒美學創辦人

喜瑪拉雅音療-頌鉢行者

具美容芳療20年資歷

擅長：

頌鉢音療、情緒芳療師、CPA芳療應用師

任中華美容美體健康養身發展協會講師

擁有金錢靈氣導師及美國希塔療癒導師師資

### 一、梵音頌鉢音療

每個頌鉢都有其獨特的音頻和共振，當我們彈奏頌鉢時，它們發出悠遠而美妙的聲音，這些聲音進入我們的身體和能量場，帶來平靜和療癒。頌鉢的共鳴和振動可以深入到我們的細胞和組織中，釋放阻礙能量流動的壓力和緊張感。頌鉢療癒可以幫助我們釋放負面情緒、舒緩焦慮，並提升身心靈的平衡與和諧。



#### 課程時段

4/8 兒童室 21:00-22:00

4/9 兒童室 10:00-11:00

4/9 瑜伽房 13:00-14:00

#### 課程注意事項

無

#### 課程不適合參與的對象

孕婦與不適合長坐者皆不適合報名此課程



## 顏爾呈 Patrick

療癒音樂家

中文

精通古典、爵士音、流行音樂等不同類型音樂。為中華國際自然醫學學會會員、睡悅境好(Sweet dream)好眠資源平台睡眠教練課程、佛光山人間大學講師、專欄作家，最新作品為2023光的入口-睡眠療癒音樂有聲書。



### 一、光的入口 - 睡眠療癒有聲音樂會

透過光的入口專輯曲目帶領觀想、脈輪、呼吸、靜心，睡棉與情緒舒緩。透過鋼琴聲與水晶鉢音帶來的和諧共振，在身心之間搭一座橋樑，進入音樂的國度，讓身體的自癒力甦醒，恢復能量平衡。在聆聽的過程中，跟隨靜心引導的帶領，重塑意識系統、放鬆身心、減緩情緒壓力並提升幸福感。

#### ■ 課程時段

4/8 香草花園 7:30-9:00  
4/8 兒童室 14:30-16:00

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無





## 蘇敬惇 Jason Sky

自然療癒師

中文

台語

設計及自然療癒雙碩士、教育部認證樂齡講師、中華國際自然醫學學會理事、美國NGH催眠師證照、中國二級心理諮商師證照、台灣正念學會認證正念療癒師。



### 一、光的入口 - 睡眠療癒有聲音樂會

透過光的入口專輯曲目帶領觀想、脈輪、呼吸、靜心，睡棉與情緒舒緩。透過鋼琴聲與水晶鉢音帶來的和諧共振，在身心之間搭一座橋樑，進入音樂的國度，讓身體的自癒力甦醒，恢復能量平衡。在聆聽的過程中，跟隨靜心引導的帶領，重塑意識系統、放鬆身心、減緩情緒壓力並提升幸福感。

#### ■ 課程時段

4/8 香草花園 7:30-9:00

4/8 兒童室 14:30-16:00

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無



## 覓所 菲彼

水晶療癒師

中文

Meet soul覓所心靈探索創辦人、亞特蘭提斯獨角獸水晶礦石讀訊師創辦人、菲妳莫屬水晶王國創辦人、全球身心靈健康發展教育協會理事長、中華美容美體健康養身發展協會講師、美國官方希塔療癒導師師資、UNDER THE CRYSTAL能量水晶療癒師、金錢靈氣導師



### 一、療癒瑜珈與水晶能量冥想

帶領溫和的瑜珈體位法，溫和且適當地找回身體原本的模樣，將發現一整天的緊繃感，一點一滴地釋放開；透過水晶能量引導作深緩慢的呼吸練習，將注意力回歸到自己的身心靈上。

#### ■ 課程時段

4/7 兒童室 18:00-19:30

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

孕婦及不便躺下者

### 二、早晨甦醒瑜珈與水晶能量冥想

甦醒瑜珈主要融合了姿勢、呼吸和動態。注意通過平滑的運動、呼吸控制和姿勢的連續性，實現身心的平衡和靈活性。透過水晶能引導作深緩慢的呼吸練習，將注意力回歸到自己的身心靈上。

#### ■ 課程時段

4/8 兒童室 8:00-9:30

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

孕婦及不便躺下者

### 三、水晶能量冥想

親身體驗水晶的能量和療癒效果。透過不同的實際方法，如冥想、能量平衡和能量傳遞等，學員們可以深入體驗水晶的效果。這種實踐和體驗的學習方式能夠幫助學員們以科學的方式探索水晶療癒的效果，並將其應用於生活。

流程：講解水晶的能量原理-實際排列運用色彩和對應的脈輪-運用水晶能量調整氣場

#### ■ 課程時段

4/8 瑜珈房 10:30-11:30

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

孕婦及不便躺下者



# 正念師資課程



## Austin心享生活Livinglife

中文

正念減壓MBSR師資

大家好，我是AUSTIN，心享生活創辦人。十年前開始接觸傳統正念，經歷了人生的起起伏伏，深受其助。現在，我希望透過現代正念幫助更多人。在這個快節奏的世界中，提供一個讓心靈歇息的空間，讓大家學會照顧自己。



### 一、呼吸觀察、正念立式伸展、正念行走

你有多久時間沒有好好的去感受呼吸、感受情緒、感受當下的身體感覺了呢？

這堂體驗式的正念覺察可以透過呼吸觀察、正念伸展和行走等正念練習，讓你能夠時刻的回到當下，去覺察身心需要，開始懂得學會好好的照顧和善待自己，讓你的心能夠真正的休息和放鬆下來。

#### 課程時段

4/9 能量石 13:00-14:00

#### 課程不適合參與的對象

孕婦、受傷以及重度憂鬱患者

#### 課程注意事項

- 如需要可以自備眼罩&毛毯等自我照顧以及可以好好放鬆個人物品
- 邀請你願意在活動期間一起放下手機，享受這段不受打擾體驗
- 在團體中聽到其他學員分享，不於活動後外傳，以保障他人隱私
- 本課程非治療團體，有明顯精神症狀或處於急性發作期，請先尋求身心科醫師或諮商師的協助及建議，至恢復期，再來參加本課程

### 二、身體掃描與頌鉢音療

你是否常常感覺到身體的緊繃、焦慮，甚至有失眠的困擾？

而身體掃描的練習，可以幫助你啟動副交感神經系統，釋放壓力、遠離焦慮，讓我們能夠在安全的、無害的狀態下，去培育對自己身體的覺察、友善與接納。另外，再結合頌鉢音療：溫柔的觸及與轉化我們的心靈與情緒層面；能重新活化身體器官，而讓我們的身心能夠真正達成深度的休息和好好的放鬆。

#### 課程時段

4/9 瑜伽房 15:30-16:30

#### 課程不適合參與的對象

孕婦、受傷以及重度憂鬱患者

#### 課程注意事項

- 如需要可以自備眼罩&毛毯等自我照顧以及可以好好放鬆個人物品
- 邀請你願意在活動期間一起放下手機，享受這段不受打擾體驗
- 在團體中聽到其他學員分享，不於活動後外傳，以保障他人隱私
- 本課程非治療團體，有明顯精神症狀或處於急性發作期，請先尋求身心科醫師或諮商師的協助及建議，至恢復期，再來參加本課程

### 三、晨間靜坐、正念臥式伸展與慈心祝福

我們在靜坐時，可能常常會出現身心的躁動、情緒的流動、環境的變動。

透過大自然的晨間靜坐和正念伸展的練習，去學習和感受在山林之間，即使經歷各種想法和感受的同時，可以依然安穩而沉靜。而慈心的培育，可以穩定我們的心，無論是在平淡如水的日常之中，還是正面臨著暴風侵襲的生命挑戰，我們都能透過慈心祝福的練習，學著好好關懷自己，甚至還能學著將這份友愛的心念擴大，為身邊的人、不熟悉的過客，甚至是世界上所有的生命，發送真心誠意的祝福。

#### 課程時段

4/10 能量石 7:30-9:00

#### 課程不適合參與的對象

孕婦、受傷以及重度憂鬱患者

#### 課程注意事項

- 如需要可以自備眼罩&毛毯等自我照顧以及可以好好放鬆個人物品
- 邀請你願意在活動期間一起放下手機，享受這段不受打擾體驗
- 在團體中聽到其他學員分享，不於活動後外傳，以保障他人隱私
- 本課程非治療團體，有明顯精神症狀或處於急性發作期，請先尋求身心科醫師或諮商師的協助及建議，至恢復期，再來參加本課程



## 和解療癒 Hsin

中文

大自然療癒師 | 脈輪療癒師 | 和解療癒創辦人

2006年開啟靈性探索，對情緒、環境、感知極度敏感。2012年加入靈性教育基金會，從學員成長為講師，轉化負面意識，創造心中生活。2019年重新啟程，將靈性智慧實踐於生活，見證飛躍成長、關係和諧。透過案例分享，傳遞智慧給有緣靈魂，經驗證明情緒敏感成為優勢，並獲得內在成就。每一步都是心靈的成長，為那些渴望深度轉變的人帶來啟發和指引。

### 一、回到生命之初 | 連結大地之母



大地之母生命紮根溯源冥想及梵唱

大地之母是孕育一切生命的根源，祂是母性的最初，也是我們潛意識中極渴望得到與母親回到連結、與萬物回到一體的連結。在大地之母連結中，我們會進行溯源冥想，讓我們看見自己生命最根源之處，重新的敬畏自然的偉大與默默乘載各式各樣生命的愛。大地之母梵唱，是一份美好的禮物，透過聆聽大地之母的聲音，每個人都將開口唱誦，從聲音中找到與大地之母的共振，光是聆聽她的樂音，你就能感到靈魂深深的觸動！曾參與大地之母療癒之旅的

夥伴分享：「感謝慈馨老師與大地之母的帶領，我從祂的歌聲中，真的感受到各式各樣的生命彼此互相支持、同在的浩瀚與愛！讓我深深被感動！」

#### 課程時段

4/10 能量石 15:30-16:30  
4/11 能量石 13:00-14:00

#### 課程注意事項

無

#### 課程不適合參與的對象

無

### 二、月神之舞 | 擁抱陰性能量，女人的歡慶夜



月神舞蹈

是自古以來女性與月亮傳承陰性能量時，歡興起舞歌頌女性所擁有的軀體、擁有的美好。在皎潔月光下，迎接月神能量將讓我們記起身為女人，可以柔軟、可以搖曳，可以自然地享受我們的美，也可盡情的體驗身為女人陰晴圓缺的生命。

我們將在課程的開始前十分鐘，先認識月神在宇宙中帶給女性的能量與意涵，並在後二十五分鐘進行暖身、月神舞蹈教學及分組練習。十五分鐘將開心的連結月神能量、享受陰性能量在女人中的豐盛與簡單的舞蹈、一起唱與跳出，女人在月下的美麗與快樂。

#### 課程時段

4/10 能量石 19:30-20:30

#### 課程注意事項

本課程僅適合於夜間進行，並鼓勵參加學員著裙裝來進行課程教學動作

#### 課程不適合參與的對象

行動不便者與男性



## 覓所 張維倫、張義濃

中文

英文

兩兩探戈Tango.two創辦人

兩兩探戈Tango.two是台中市第一個專業阿根廷探戈教室，與多位全職老師合作，已累積超過400位學生，每天皆有課程或活動。於台北、新竹、台中、台南、台東、東京、阿根廷探戈節等皆有表演經驗，台中、東京教學指導，舉辦多個國際探戈活動。重要經歷: 與Marithe Lujan 大師合辦線上世界探戈節並開場表演、阿根廷 Jujuy 省老舞棍探戈節表演、東京探戈節表演...等。

### 一、舞動靜心，正念療癒



關於阿根廷探戈的療癒力量，老師想跟大家分享三個小故事，也是她與探戈交織的生命歷程：

- 2012-2014年在香港工作時期是維倫老師人生最低潮的時候，常常從睡夢中哭著醒來。住在偏遠郊區，每個月一次特地花快3個小時搭車去參加阿根廷探戈舞會，是她在異地高壓的工作環境裡支撐下來最大的力量。
- 2019年在日本進修「探戈治療師」證照時，維倫老師不幸罹患了帶狀皰疹（俗稱皮蛇），又癢又痛的症狀相信不少有相同經驗的人都畢生難忘。白天上課的時候老師講到跳探戈會分泌令人愉悅的賀爾蒙，晚上在探戈節舞會就發現，不跳舞的時候皮蛇痛死，跳舞的時候就不痛了，完全印證老師上課所說的。
- 2005年剛開始跳探戈時，因為其他的表演藝術和調查海豚行為的工作，維倫老師維持著小男生的樣子。她很想做個喜愛自己的女人，但是身邊沒有人可以教我。在跳探戈將近20年中，探戈教會她如何穿出自己的氣場，如何爭取我喜愛的，如何拒絕我不要的，同時優雅地保持禮貌並照顧到別人的感受。阿根廷探戈的身心療癒效果能讓你舒壓、內外兼具，期待大家一起來體會，阿根廷探戈的療癒紓壓！

#### 課程時段

4/8 瑜伽房 17:30-18:30  
4/8 瑜伽房 21:00-22:00  
4/9 香蜂與百里香會議室 10:00-11:00

#### 課程注意事項

報名參加者，請穿著襪子

#### 課程不適合參與的對象

無



## 工作坊師資課程



### Hanna

心靈療癒調頻諮詢師

中文

英文

法語

西班牙語

不論我們彼此有多麼的不同，都是透過生命的體驗學習自己靈魂所渴望的成長，因此每個人展開了屬於自己的生命旅程。透過多年諮詢的經歷、希望分享這份美好的覺察、讓我們一起來認識屬於自己的和諧之旅吧！

### 一、認識自己的原始設定-陽性的力量



- 自己人格特質的計算方式
- 認識9種不同的人格特質
- 如河與每個不同的人格特質共事
- 9種人格特質的優勢與劣勢

#### 課程時段

4/9 香草廚藝教室 13:00-15:00

#### 課程注意事項

請攜帶筆和紙

#### 課程不適合參與的對象

無

### 二、認識自己的內在情感-陰性的力量



- 內在女人的介紹
- 認識自己的情感面
- 認識自己的情緒習性
- 了解每一個數字的情感需求與渴望

#### 課程時段

4/10 香蜂與百里香會議室 17:00-19:00

#### 課程注意事項

請攜帶筆和紙

#### 課程不適合參與的對象

無

### 三、靜心、內觀、覺知



- 認識奧修禪卡的內觀力量
- 透過卡牌，看見自己當下需要覺察的內在心靈狀態
- 從牌義中覺知自己當下最需要看見的指引

#### 課程時段

4/11 香蜂與百里香會議室 13:00-14:00

#### 課程注意事項

請攜帶筆和紙

#### 課程不適合參與的對象

無



## Marziology 光之研究所

直覺引導師

中文

英文

Marzie通過引導內在直覺，重新連結個人意識和能量，感受萬物統一磁場。專注力聚焦意識，啟動量子活化。內在聆聽，相與無相平衡，體驗「合一」存在。在能量沐浴中，透過光的語彙和深層自我溝通，洗淨細胞，擁抱純粹自我。

### 一、Higher Self Heart Alignment Workshop 校準：內外和諧得更高意識心態

當你的內在自我覺醒時，你會很精確的知道如何回應生活裡的每一刻：你踏出的每一步都會得到指引，你可以信任這個指引，他會全然如實地接納你的樣貌。

連結內在自我是人類的自然狀態，就像呼吸和消化一樣自然。你能感受所有生命連結著並放下受害者心態，負起責任，感恩自己所擁有的體驗指引你走向最合適的決定。

歡迎有緣靈魂們進入身體和自我意識的內在探索，由你的Higher Self帶領你走出慣性的思想和情緒，看見意識成長如何拓展實相的可能性。

#### 課程時段

4/10 茶坊 11:30-13:30

#### 課程不適合參與的對象

無

#### 課程注意事項

無



### 二、Subtle Energy Body Awareness Workshop 細微光體覺察冥想工作坊

光體能量系統比脈輪系統更接近你的靈魂，當你精確的連結能量體中心，你將開始有意識的適用脈輪創造流動與和諧。

在能量中心產生的變化，會使你的脈輪、心智體、情緒體、身體隨之發生改變。當你運作這些能量與能量中心，許多情緒上或是心智上的問題會轉換到較高的脈輪層次，從而轉換內在的情感和信念阻礙。

此工作坊將帶領你探尋人格中舊有的情感限制與信念，開啟你與靈魂連結的管道，並去發現內與外的能量流動和關聯性。透過冥想而訓練意識和專注力，你將學習如何調和自身的能量，讓純粹意識長久顯明的放光，照見並穿透物質界的實相。

#### 課程時段

4/10 兒童室 15:00-16:30

#### 課程不適合參與的對象

無

#### 課程注意事項

無



### 三、Light Language Healing Sound 光語唱誦舞動療癒與銅鑼浴

「光語」是每個人內在深藏的溝通語言，是發自心靈的真實表達方式，極具魅力、獨特、且有力的方式表達振動頻率、感受、思想、神聖幾何圖形、與光譜中的色彩。自性的語言是以意念傳遞訊息，不需要被邏輯理解和翻譯，因為心能夠接受所有振動並感知光的不同波幅裡蘊含的情感。

都市化的社會和高度複雜語言讓我們失去了聲音與萬物溝通的能力，而歌唱和舞動不需要邏輯和意識，是人類與身俱來的本能和天賦。

在銅鑼浴的洗禮之下，讓頻率的波長引領身體和聲音的律動，隨著光語的引導親自體驗超越了意識，直入內在情感的語言交流與抒發。在強烈的情感波動中，語言會失去功能，我們會本能性的用聲音直接傳達出感受。邀請你與我們一起找回心靈的聲音、身體流動，以及與內在情感連結的直接管道。

#### 課程時段

4/11 瑜珈房 12:00-13:30

#### 課程不適合參與的對象

無

#### 課程注意事項

無





# Accompany Chi 拉娜達雅空間 PranaHridaya

冥想暨編織手作與譚崔項鍊教學老師

中文

英文

我是一位昆達里尼瑜珈和印加薩滿練習者，熱愛礦石與編織，也透過尋找力量動物和找尋靈魂碎片，看見了自己與不同夥伴們的真實。我提供卡牌占卜諮詢、水晶礦石傳訊並分享如何冥想、連結和感知的察覺，同時擁有白井靈氣二階和天使靈氣執行師階的資格，期待和每位前來相遇的你，一起分享這些獨一無二的過程與體驗。

礦石們和不同的人類一樣，每一位都會有著獨特的頻率和質地，而礦石是由大地所孕育而生，也是已經長存在地球上很久很久的生命前輩，讓祂們來協助我們轉化，也讓我們與祂們一起體驗新的生活和冒險吧！

加價購課程

## 一、水晶串珠工作坊

介紹不同常見的水晶，以及其他材料的特質和使用，每一個人都可以透過自己的創意和靈感，來製作出屬於自己的水晶串珠手環，最後也會分享如何照顧（消磁與保養）好你的礦石夥伴。



### 課程時段

4/10 茶坊 14:00-15:00

### 課程注意事項

無

### 課程不適合參與的對象

無

加價購課程

## 二、蠟線編織教學

挑選自己感覺或是喜歡的水晶礦石夥伴，介紹線材與其他使用材料，講解編織技法的操作和可以注意的細節，然後分享如何延長使用蠟線相關藝品的期限，及對礦石水晶的照護。

以上課程均附材料，蠟線編織課有講義可帶回。



### 課程時段

4/10 茶坊 16:00-17:30

4/11 茶坊 7:30-9:00

### 課程注意事項

- 需滿8歲以上，12歲以下孩童需家長陪同。（參與者都需要報名課程）
- 身體有重大疾病或雙手（任一手）無法穩定握持物品，建議身體恢復至可以正常操作時，再報名此課程。
- 照片供學員參考，實際課程依學員程度進行調整，敬請見諒。

### 課程不適合參與的對象

無





## 覓所 Lillian

潛意識牌卡老師

中文

覓所事業有限公司負責人、Meet soul覓所心靈探索創辦人。同時創立Aries塔羅學院、Vibe Day以及擔任中華美容美體健康養身發展協會講師，並持有美國官方希塔療癒導師、金錢靈氣導師、NLP教練等多項資格。同時為潛意識牌卡、希塔療癒、金錢靈氣、營養教育與團體共識等課程。

### 一、心靈牌卡暨潛意識探索



所有的答案，都在我們的心底，往心聆聽、向內探尋 用牌卡自我探索及對話，釐清卡住的信念，對自己有更深的覺察，為自己的生命注入更多的光 牌卡的圖像和故事性讓我們能夠直觀地理解和接受訊息，啟發我們的直覺和創造力 運用塔羅牌、心靈原型角色卡、圓夢卡等等用外在呈現內在探索。

流程: 主題式提問-引導抽牌-互動遊戲-總結分享

#### 課程時段

4/8 樂活館 10:00-11:30  
4/8 樂活館 14:30-16:00  
4/9 樂活館 9:00-10:30

#### 課程注意事項

無

#### 課程不適合參與的對象

無



## 覓所 張帥

舒時好食創辦人

中文

創辦舒時好食，籌劃食安講座及食農活動。專業證照包括高考食品技師、黃豆油大師、體適能及銀髮族健身教練，也曾獲得多項比賽殊榮，包括2022年國健署特別獎、桃園市首惜廚師教案組第四名，以及在各種料理競賽中的表現。

### 一、法國餐桌教會享受真食物 食品技師的療癒食品科學



正確食物營養觀念: 結合食品科學與營養學，用簡單易懂的方式，選擇對的食材。

七色脈輪與節氣: 了解人體7色脈輪位置、屬性與功能，以24節在地當季食材原型食物，透過合適的調味與烹飪技法，治癒靈魂的身心靈平衡脈輪。順時生活料理DIY順應時令的料理，維持身心健康，促進消化、代謝、吸收與排泄，提高能量和活力。

課程將帶你進入認識真實自我的旅程，並將自己與全食物的滋養力量重新聯結，讓吃東西成為更大的享受，也讓世界有正向的改變。

#### 課程時段

- 4/8 香草廚藝教室 9:30-11:00
- 4/8 香草廚藝教室 19:00-20:30

#### 課程注意事項

無

#### 課程不適合參與的對象

無



## 莎拉繪花花

線構曼陀羅藝術老師

中文

擁有10年以上 Henna彩繪、禪繞畫教學經驗 2014 美國禪繞認證教師 (CZT#17) 桃園國際青年創意美學競賽第五屆、第六屆Henna競賽項目總評審長線構曼陀羅藝術師資培訓創辦人

加價購課程

### 一、療癒靜心禪繞畫

風靡全世界的禪繞畫藝術，藉由繪畫找回身心最自然的狀態，壓力在短時間內得到釋放，體驗到療癒的心流狀態。



#### ■ 課程時段

4/10 樂活館 10:00-12:00

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無

加價購課程

### 二、手繪曼陀羅束口袋

這課程將帶你認識曼陀羅，探索基本元素，並親手畫出你的曼陀羅。完成一個迷人的束口袋作品，探索印度神聖幾何藝術的奧秘與美感。



#### ■ 課程時段

4/9 樂活館 16:00-18:00

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無



## Shuang-Min

Holistic success activator  
and Intuitive healer

中文

擁有十五年以上身心靈成長與發展經驗，同時在課程與指導的過程中，帶入二十年的多文化背景與領導國際企業經驗，引導合作的客戶連結一切於己之中，創造全方位豐盛、毫不費力優雅的人生。

### 一、Emotions, The Conduit To Intuition 情緒-直覺的管道

## EMOTIONS, THE CONDUIT TO INTUITION

Connect • Release • Create



直覺是每一個人接收、聆聽自己靈魂與能量真知的方法，那麼要如何連結與聆聽自己的直覺，讓生活變得更自在自適與自信？透過情緒。

在這個工作坊中，霜敏會引導與給予一些工具讓你更緊密與精緻的連結、釋放，進而創造自己的情緒。

#### 課程時段

4/10 香蜂與百里香會議室 11:30-13:00  
4/10 宴會廳 17:30-19:30

#### 課程注意事項

無

#### 課程不適合參與的對象

無



## Linda

可可儀式推廣者  
暨單音琴音療師

中文

英文

Almazonia Lin, a believer in life's harmony, found her passion for sound therapy through the monochord's mesmerizing melodies, a gift from Pythagoras. Immersed in mastering this sacred instrument, she now uses its power for healing, sharing its wonders through workshops and therapy sessions.

加價購課程

### 一、Cacao ceremony



A cacao ceremony is a spiritual gathering that involves drinking raw, unprocessed cacao while engaging in meditation, intention setting and journeying into the heart. Cacao, also known as the food of the gods, has been used for centuries in indigenous cultures as a sacred plant medicine. The benefits of cacao include increased focus and clarity, emotional healing and a deeper sense of connection with oneself, others and nature.

#### 課程時段

4/9 香草廚藝教室 9:00-11:00

#### 課程注意事項

無

#### 課程不適合參與的對象

無

### 二、Monochord sound healing



Journey within with the sacred sounds of The Monochord, an ancient creation by Pythagoras, a stringed instrument where the vibration of multiple string creates sound resonance in harmony with the frequencies of the universe. Each person experiences it uniquely, hearing their own symphony. This mystical instrument mirrors the energy of both its audience and player and opens pathway of grounding, balancing and expansive attunement.

#### 課程時段

4/9 兒童室 17:30-18:30

#### 課程注意事項

無

#### 課程不適合參與的對象

無



## Oliver Lin

共感系人類 創辦人  
靈氣與可可儀式推廣者

中文

英文

專業證照包括ECCP Mind Span高管教練和Time Waver德國量子檢測總培訓師。教授直傳臼井靈氣和易經圖解啟示課程，同時提供可可儀式、催眠引導等體驗課程。

### 一、靈氣公開調頻體驗



這堂課程將從開場介紹開始，接著進行靈氣概念的介紹，讓學員了解靈氣的基本概念和原理。接下來進行自我掃描，讓學員探索和感知自身的能量狀態。然後進行靈氣調頻體驗，讓學員親身體驗靈氣的恢復效果和能量流動。再次進行自我掃描，讓學員反思和感知體驗的變化。最後進行問答環節，學員可以提問、分享體驗，並獲得反饋和指導。這個課程將為學員提供全方位的學習體驗，幫助他們更深入地了解靈氣並探索自我成長的道路。

#### 課程時段

4/9 茶坊 13:30-15:00  
4/9 茶坊 19:00-20:30  
4/10 茶坊 9:00-10:30

#### 課程注意事項

無

#### 課程不適合參與的對象

無



## Perry Li 李彥良

星本善 古典占星老師

中文

我是台灣『SATA古典占星學院』市場總監和企業培訓講師，有豐富的3-5年資歷。同時，我也是「星本善」行銷顧問公司創辦人之一，擅長以深入淺出的方式教授古典占星知識，並開創「口訣背誦法」。我的樂觀幽默的解盤風格深受大眾喜愛，我相信一小時足以解讀出你星盤中的獨特魅力。

### 一、古典占星基礎教學



老師將準備古典占星課程教材，現場與參與學員互動、Q&A，學員也能在課程互動中學習到許多占星相關知識點與製作自己的本命星盤，並看懂自己人生劇本。

#### ■ 課程時段

- 4/7 香蜂會議室 18:00-19:00
- 4/8 香蜂會議室 11:00-12:00
- 4/8 香蜂會議室 13:00-14:00

#### ■ 課程注意事項

上課前，手機需下載占星軟件並攜帶筆記本

#### ■ 課程不適合參與的對象

無



## Amy Q

星本善 水晶鉢調頻師  
暨療癒系生物醫學博士

中文

我是療癒系生物醫學博士、科技身心靈整合療癒師、水晶鉢調頻師和原型卡諮詢師。擁有15年以上的癌症醫學研究經驗，以及3年以上的身心靈學習與自我探索。我深知身、心、靈的整合對建康的重要性，致力於從科學角度探索生命中的奧秘，並與大家分享療癒之道。

### 一、星光啟發與水晶音療共振

在這個獨特的活動中，星本善團隊將帶您踏上星象與心靈共鳴的神秘之旅，揭示占星背後的智慧。透過美妙的水晶鉢音療法，深靈治療師將為您開啟身心靈平衡的大門。身體與水晶鉢的共振引領您進入深度冥想，促進內在療癒與和諧，讓您更深入認識自己的靈魂旅程，享受星光閃爍的療癒之旅。



#### ■ 課程時段

4/7 百里香會議室 18:00-19:30  
4/8 百里香會議室 11:00-12:30

#### ■ 課程注意事項

無

#### ■ 課程不適合參與的對象

無





## Eddie 程國光

星本善 古典占星師暨人類圖老師

中文

擁有9年的人類圖領域經驗。2019年成為亞洲人類圖學院LYDG第一階培訓引導師，致力於讓大家更深入地了解自己。作為1%的反映者，我以分享與反映的方式引導，透過堆疊像積木一樣逐步描繪你的輪廓，讓我們每一步都穩健向前。對我而言，人類圖不僅是知識，更是透過自我覺察與互動獲得的珍貴經驗，實體課程必將成為你寶貴的探索旅程。

### 一、人類圖與自我療癒

這課程將深入講解人類圖，引導參與者理解自己的人類圖及配置，並結合占星知識，協助尋找自我。通過深度探索，參與者將學會如何解讀人類圖中的各個元素，並將其與占星圖譜相互關聯，從而更深入地認識自己的內在特質、潛能和命運軌跡。这个课程旨在幫助參與者探索自我，找到內在的平衡和方向，實現個人成長和發展。



#### 課程時段

4/7 香草廚藝教室 17:00-19:00

4/8 香草廚藝教室 12:30-14:00

#### 課程注意事項

無

#### 課程不適合參與的對象

無



# Moosha

手心境界創辦人

中文

Moosha與Tania,於2021年創立【手心境界身心管理學院】，我們提供多種身心靈的諮詢及課程，最擅長身體症狀、情緒及靈性層面的探索和療癒，願在這個動盪的時代中，能有一個溫暖美好的身心療癒站，致力於讓每個人都能學習自癒癒人,創造命運,實踐美好生活。

## 一、療癒內在小孩

內在小孩是我們內在的狀態，是我們的潛意識，是我們的內在的真實，當我們的內在小孩被療癒，我們會鬆開長期累積的情緒和症狀，我們會感覺自己被支持，我們會重新看見自己的美。在這個課程中我們會學習放鬆身體，我們會一起走入你的心，探索你的內在小孩，學習照顧自己的心，照顧自己的情緒，療癒你的內在小孩。你只需要要放輕鬆，敞開你的心，一起享受這個療癒的過程吧！



### ■ 課程時段

4/8 茶坊 13:00-15:00

4/8 茶坊 16:00-18:00

### ■ 課程注意事項

無

### ■ 課程不適合參與的對象

無



## 大地瑜珈士 林怡君

芳香吠陀療癒師

中文

英文

我是一位享譽國際的芳香吠陀療癒師，並熱衷於幫助學生找到安全、知識豐富且有效的芳香療法所帶來的美好身心健康感受。同時我也指導學生成為芳療師和阿育吠陀芳療師開設個人診所和美容院，以及在美容水療行業工作的芳療師進一步提升工作場所的研究。

### 一、認識自我體質與芳香吠陀居家養生法

此課程教導伴我們辨識自我體質體質。依照當下身體狀態來幫助回到最初的設定的過程，隨著季節的變動，生活型態的調整，包含飲食、運動或是透由印度的植物草藥融合芳香療法的方式等，平衡回風火水元素的自身的完美比例，改善先天體質設定的生活限制，維持生命能量的平與健康，創造美麗幸福新生活。

#### 課程大綱

- 印度吠陀的歷史與定義
- 三大生命能量(VATA、PITTA、KAPHA)
- 自我體質的辨識
- 各種體質的居家保健養生方式

#### 課程時段

4/9 香草廚藝教室 20:00-21:30  
4/10 香草廚藝教室 9:00-10:30

#### 課程不適合參與的對象

無



#### 課程注意事項

無