

RTY300 第一階段 (密集班) 9/29 ~ 10/19

日期 2018	星期	7:00 - 09:30 am (2.5)	10:00 - 12:00 pm (2)	1:30 - 3:30 pm (2)	4:00 - 6:30 pm (2.5)
9/29	六	晨練 Morning Practice 羅明璋	博伽梵歌 Bhagavad Gita 1 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 1 Adnan	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
9/30	日	晨練 Morning Practice 阿南	應用解剖學 Applied Anatomy 1 阿南	博伽梵歌 Bhagavad Gita 2 羅明璋	正位-冥想 Alignment - Meditation Yogi James
10/1	一	晨練 Morning Practice 羅明璋	博伽梵歌 Bhagavad Gita 3 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 1 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/2	二	晨練 Morning Practice 阿南	應用解剖學 Applied Anatomy 1 阿南	博伽梵歌 Bhagavad Gita 4 羅明璋	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/3	三	晨練 Morning Practice 羅明璋	博伽梵歌 Bhagavad Gita 5 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 5 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/4	四	休息日	休息日	休息日	休息日
10/5	五	清潔法 Kriya 羅明璋	博伽梵歌 Bhagavad Gita 6 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 6 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/6	六	晨練 Morning Practice 阿南	瑜珈經導讀 第一章 Yoga Sutra Intro Chapter 1 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 7 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/7	日	晨練 Morning Practice 羅明璋	瑜珈經導讀 第二章 Yoga Sutra Intro Chapter 2 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 8 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/8	一	晨練 Morning Practice 阿南	瑜珈經導讀 第三章 Yoga Sutra Intro Chapter 3 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 9 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/9	二	晨練 Morning Practice 羅明璋	瑜珈經導讀 第四章 Yoga Sutra Intro Chapter 4 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 10 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/10	三	休息日	休息日	休息日	休息日
10/11	四	晨練 Morning Practice 阿南	吠檀多奧義書 Vedanta- Upanishads 1 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 11 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/12	五	清潔法 Kriya 羅明璋	吠檀多奧義書 Vedanta- Upanishads 2 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 12 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/13	六	晨練 Morning Practice 阿南	吠檀多奧義書 Vedanta- Upanishads 3 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 13 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/14	日	清潔法 Kriya 羅明璋	吠檀多奧義書 Vedanta-Upanishads 4 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 14 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/15	一	晨練 Morning Practice 阿南	吠檀多奧義書 Vedanta- Upanishads 5 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 15 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/16	二	休息日	休息日	休息日	休息日
10/17	三	晨練 Morning Practice 阿南	吠檀多奧義書 Vedanta- Upanishads 6 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 16 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/18	四	晨練 Morning Practice 阿南	瑜珈行者的生活和道德 Yogic Lifestyle and Ethics 1 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 17 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南
10/19	五	清潔法 Kriya 羅明璋	瑜珈行者的生活和道德 Yogic Lifestyle and Ethics 2 羅明璋	應用解剖學 Applied Anatomy 18 阿南	療癒瑜珈 Healing Yoga 阿南

RYT300 第二階段 (周末) 12/01 ~ 1/27

Dates 2018-2019	星期	7:30 - 10:00 am (2.5)	10:30 - 12:30 pm (2)	1:30 - 3:30 pm (2)	4:00 - 6:30 pm (2.5)
12/1	六	清潔法 Kriya 羅明璋	深談瑜珈經 Yoga Sutra in Depth 1 沙卡麗	梵文 Sanskrit Language 1 Karina	睡眠瑜珈-放鬆 Yoga Nidra - Relaxation 沙卡麗
12/2	日	呼吸法 Pranayama 沙卡麗	深談瑜珈經 Yoga Sutra in Depth 2 沙卡麗	梵文 Sanskrit Language 2 Karina	正位-冥想 Alignment - Meditation 羅明璋
12/8	六	清潔法 Kriya 羅明璋	深談瑜珈經 Yoga Sutra in Depth 3 沙卡麗	梵文 Sanskrit Language 3 Karina	睡眠瑜珈-放鬆 Yoga Nidra - Relaxation 沙卡麗
12/9	日	呼吸法 Pranayama 沙卡麗	深談瑜珈經 Yoga Sutra in Depth 4 沙卡麗	梵文 Sanskrit Language 4 Karina	正位-冥想 Alignment - Meditation 羅明璋
12/15	六	清潔法 Kriya 羅明璋	深談瑜珈經 Yoga Sutra in Depth 5 沙卡麗	梵文 Sanskrit Language 5 Karina	睡眠瑜珈-放鬆 Yoga Nidra - Relaxation 沙卡麗
12/16	日	呼吸法 Pranayama 沙卡麗	深談瑜珈經 Yoga Sutra in Depth 6 沙卡麗	梵文 Sanskrit Language 6 Karina	正位-冥想 Alignment - Meditation 羅明璋
12/22	六	聖誕節周末假期			
12/23	日	聖誕節周末假期			
12/29	六	清潔法 Kriya 羅明璋	哈達瑜珈之光 Hatha Yoga Pradipika 1 沙卡麗	哈達瑜珈之光 Hatha Yoga Pradipika 2 沙卡麗	睡眠瑜珈-放鬆 Yoga Nidra - Relaxation 沙卡麗
12/30	日	呼吸法 Pranayama 沙卡麗	哈達瑜珈之光 Hatha Yoga Pradipika 3 沙卡麗	專注與禪定的技巧 Dharana & Dhyana 1 羅明璋	正位-冥想 Alignment - Meditation 羅明璋
1/5	六	清潔法 Kriya 羅明璋	專注與禪定的技巧 Dharana & Dhyana 2 羅明璋	哈達瑜珈之光 Hatha Yoga Pradipika 4 沙卡麗	睡眠瑜珈-放鬆 Yoga Nidra - Relaxation 沙卡麗
1/6	日	呼吸法 Pranayama 沙卡麗	內音瑜珈 Nada Yoga 1 沙卡麗	專注與禪定的技巧 Dharana & Dhyana 3 羅明璋	正位-冥想 Alignment - Meditation 羅明璋
1/12	六	清潔法 Kriya 羅明璋	專注與禪定的技巧 Dharana & Dhyana 4 羅明璋	哈達瑜珈之光 Hatha Yoga Pradipika 5 沙卡麗	睡眠瑜珈-放鬆 Yoga Nidra - Relaxation 沙卡麗
1/13	日	呼吸法 Pranayama 沙卡麗	內音瑜珈 Nada Yoga 2 沙卡麗	專注與禪定的技巧 Dharana & Dhyana 5 羅明璋	正位-冥想 Alignment - Meditation 羅明璋
1/19	六	清潔法 Kriya 羅明璋	專注與禪定的技巧 Dharana & Dhyana 6 羅明璋	哈達瑜珈之光 Hatha Yoga Pradipika 6 沙卡麗	睡眠瑜珈-放鬆 Yoga Nidra - Relaxation 沙卡麗
1/20	日	呼吸法 Pranayama 沙卡麗	內音瑜珈 Nada Yoga 3 沙卡麗	譚崔瑜珈 Tantra Yoga 羅明璋	正位-冥想 Alignment - Meditation 羅明璋
1/26	六	清潔法 Kriya 羅明璋	瑜珈行者的生活和道德 Yogic Lifestyle and Ethics 3 羅明璋	內音瑜珈 Nada Yoga 4 沙卡麗	睡眠瑜珈-放鬆 Yoga Nidra - Relaxation 沙卡麗
1/27	日	呼吸法 Pranayama 沙卡麗	頒發證書 - 梵唱 Certificates - Kirtan Karina	新年快樂 Happy New Year of the Pig!!!	新年快樂 Happy New Year of the Pig!!!