

Dharma 瑜伽信奉瑜伽者生活師範訓練課程

設計為認真的追求者對於古老傳統的瑜伽練習、學科、世系和協議包括姿勢，呼吸，瑜伽哲學和生活方式。

- 著重瑜伽八肢包括道德規則并且戒律
- 參與 Sri Dharma Mittra 的講道
- 學習教授 Dharma 瑜伽 Shiva Namaskara Vinyasa 和級別 I- IV
- 解剖學、生理學和病理學，並從實際、宇宙觀和活潑的教學
- 瑜伽經和其他瑜伽典範研究，如 Bhagavad Gita
- 洗淨，古老精神發展、呼吸練習和凝思技術（冥想）
- 冥想、奉獻、頌唱和講道
- 淨化(洗滌的技術)，根據宗師和他後裔的教學去教授 Sattvic Ahara 瑜伽的營養或者生活上的飲食。
- 教授的協助和觀察

200 小時 DY：10 天密集。每日上午 7:15 - 下午 8:45 中午一次進餐休息。

500 小時 DY：可選擇四個四天的週末會議。在每個節的星期四在早上 11:30 開始和在星期日下午 5:00 結束。星期五和星期六在上午 7:15 開始并於每天下午 8:30 結束，當中有一進餐休息或二個 8 日會議，在連續的月份每日相同的時數。

在我們這兩個的課程期間，培訓員能有一個機會活在一種充分紀律的瑜伽生活方式。提供對素食餐館和健康食品店舖的折扣，并且培訓後畢業 satsang 儀式將由 Dharma Mittra 主持。

200 小時 Dharma 瑜伽信奉瑜伽者生活師範訓練認證課程

我們的 200 小時的 10 天密集式課程包括，40 小時實習，強調在被監督的運作下學習教 Dharma I 瑜伽級別的程序，進而到第 II 級，解剖學、哲學、冥想、呼吸和放鬆技術。

申請費(恕不退款)	\$100
額外申請費少於開課前 30 天	\$50
留位定金(在被接受後)	\$2,000
授課前 90 天繳交	總額 \$3,800
授課前 60 天繳交	總額 \$3,900
授課前 30 天繳交	總額 \$4,000
額外註冊費少於開課前 30 天	\$100
書本或必需品事於開課前 30 天訂購	10%

500 小時 Dharma 瑜伽信奉瑜伽者生活師範訓練認證課程

需要持有由瑜伽聯盟（被審批的學校）的 200 小時認證。

我們的 500 小時課程包括四個延續的週末會議來重溫 Dharma 瑜伽級別的 I 和 II，詳細解釋級別 III 和 IV，並研究 Bhagavad-Gita、瑜伽經，深入的生理學、練習和哲學等。必須完成全部四個週末。

申請費(恕不退款)	\$100
申請費(DY LOAY 畢業生)	\$50
額外申請費少於開課前 30 天	\$50
留位定金(在被接受後)	\$2,000
授課前 90 天繳交	總額 \$4,750
授課前 60 天繳交	總額 \$4,850
授課前 30 天繳交	總額 \$4,950
額外註冊費少於開課前 30 天	\$100
書本或必需品事於開課前 30 天訂購	10%

接受的申請以先到先得的原則服務。額滿截止。請盡早申請。付款可以由現金、支票或者 Visa 卡，萬事達卡，美國運通卡付。

申請人必需提交的資料和文章

出生日期、來源地、過敏、健康狀況、接受治療情況和服用藥物和他們的作用，並附上一張個人數碼照片。按照以下問題，各寫一篇最小 100 字的文章。

1. 在瑜伽練習中，如何影響您及您和周邊世界的關係？
2. 在您的瑜伽路途上，誰影響您並且為什麼您選擇此培訓？
3. 請簡述您的過往生活和專業。
4. 您希望在您的生命中改善什麼？

當被接受以後，請盡快繳付訂金以確保位子。最後付款將根據申請程序。在課程的開始前 45 天取消，需要繳交\$200 而餘額則被退還或全數可被用於 2 年內的其他 DY TT 課程。在課程的開始前 20—45 天取消，需要繳交\$500 而餘額則被用於 2 年內的其他 DY TT 課程。所有費用在開課前 20 天是最終而不可更改的和不可退還的。

在此申請簽署和寫上日期，在開始課程前需確保您是在身體狀況良好和向醫生資詢意見。請提交醫生證明或有關人仕確認您的身體狀況良好。

在師範訓練期間您必需對對自己的健康和在受獲准下參與任何培訓活動，體能運動和姿式練習中所發生的痛苦或受傷等事件負上全部責任，包括在私人或公共地方下進行訓練。參與者在培訓期間，不可因他們個人的任何受傷或困擾而向 Dharma 瑜伽中心、Dharma Mitra 或其中的任何導師追討負責。

在培訓期間必須完成並達至認證要求。中心將為您作特別分配，並且建議您有關如何完成認證需求。學分制對於畢業是必需的。為此，在預先審批安排下，完成計畫便可取得額外時數。在完成所有評估和繳付所有費用後，會由 Sri Dharma Mitra 頒發畢業證書。畢業典禮將被待定，而您將被事先通知。定金是需要來確認您接受此課程。在適當的時候，您將被通知有關於書籍、用品和詳細課程。