

# 脊柱 的整合：

## 六天的 瑜伽 主题课程：

## 和 DONNA FARHI:

作为身体中轴的脊柱通过良好的整合能够让我们在天空与大地之间传导能量。在本次的强化训练中，我们将通过对解剖学，运动机能学与脊柱的基本运动原理的学习来使我们能够更有效地进行瑜伽体式的练习，减少因错误的练习所给背部造成的损伤。我们应该专注于力量在骶髂关节上的传导与该如何减轻或防止背下部与骨盆的不适感。我们还将研究人类的进化是以何种方式支撑起脊柱的。这种改变是如何使我们的脊柱乃至整个身体变得灵活自如的。

本次的主题课程适合不间断练习瑜伽至少一年以上的学员，尤其适合从事瑜伽教学的学员。课程将着重通过整合全身的运动机能从而提升我们脊柱的健康。希望学员们届时也能够提出一些新的问题和认识，比如如何提升并保持背部的健康。本次课程还将包含两次解剖学的ppt课件讲解。

注意：课程只适用脊柱有慢性轻微疼痛并正在进行瑜伽练习治疗的学员，不适合背部有剧烈疼痛的学员。届时 Donna 老师将会帮助不同的学员解决他们脊柱的问题，但学员应该尊重这种短期主题课程与长期的一对一瑜伽治疗课程相比所具有的局限性。

课程名额有限，根据学员的数量Donna老师将会至少安排一名有经验的瑜伽老师作为助手帮助学员们整理材料。

Donna Farhi于1982年开始从事瑜伽的教学，至今已经练习瑜伽30余年，作为世界上最具探索精神的瑜伽客座教师之一的Donna Farhi，她一直在世界范围内从事着强化训练与教师培训的教学活动。Donna Farhi老师的独特之处在于她能够帮助学员使他们的精神上训练具体化。她的教学着重于人所具有的优雅高尚的本性与适用于一切瑜伽练习的运动的普遍原理。这些最基本的原理能够帮助任何水平的学员，不论来自何种文化背景都能够以此来真正构建他们自己的瑜伽练习。



Donna Farhi一直是Yoga Journal 和Yoga International Magazine (U.S.A.)杂志的瑜伽体式专栏的作家，并作为我们当下最杰出的教师在三本不同的出版物上被介绍推荐。Donna是当代瑜伽经典著作The Breathing Book, Yoga Mind, Body & Spirit: A Return to Wholeness, Bringing Yoga to Life: The Everyday Practice of Enlightened Living和Teaching Yoga: Exploring the Teacher-Student Relationship的作者。Donna Farhi 生于美国，目前居住在 New Zealand的Christchurch饲养着她心爱的马匹。

## 时间表

注意：课程名额有限，请从速报名。

5月15日 星期五 18:30 - 20:30

5月16日 星期六 至 5月19日 星期二 9:30 - 12:30 和14:30 - 16:30

5月20日 星期三 9:30 - 12:30

## 地点

由瑜伽苑主办，上课地点另行通知。  
注册上课的学员将会收到路线地图。

## 费用

4200 RMB (2009年3月15日前付款3800 RMB). 名额有限，未付清全款名额将不予保留。

## 取消规则

2009年4月15日前取消报名应收取350RMB手续费，  
2009年4月15日后取消报名者，只有自己空余的名额  
被别人补上时才能退款。

## 课上需要带的东西

瑜伽垫，瑜伽带，瑜伽砖，毛巾最好还能带一个瑜伽枕。

## 更多相关信息请致电垂询

电话 (86) 10 - 6413-0774

请付现金

中国北京市朝阳区工体北路17号6层瑜伽苑 100027

汇款请先用电子邮件和我们联系info@yogayard.com



## 2009年DONNA FARHI的主题课程报名表

姓名 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

城市/国家 \_\_\_\_\_ 邮编 \_\_\_\_\_

电话 ( ) \_\_\_\_\_ 手机 \_\_\_\_\_

电子邮件 \_\_\_\_\_

年龄 \_\_\_\_\_