

## 2016 阿育吠陀養生醫學研討會暨實作工作坊系列活動簡章

- 活動日期：2016/04/16(六)-05/04(三)
- 主辦單位：彰濱秀傳樂活紓壓中心
- 協辦單位：秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院、南華大學自然醫學研究及推廣中心、台灣國際瑜珈協會

### ■ 緣由

阿育吠陀 (Āyurveda，意指「長生之術」) 為印度流傳五千年的傳統醫學，透過瑜珈、祈禱、冥想、按摩、藥草能量及日常養生實踐，全方位進行身心靈療癒。其不僅是一門醫學體系，更代表著一種健康的生活方式。此活動為增進大眾對印度阿育吠陀(Ayurveda)醫學的認知與體驗，以及促進其與國內醫界、學界的交流。

### ■ 活動特色

- 印度阿育吠陀領域權威醫師 Dr. G. G. Gangadharan 首度來台分享古印度阿育吠陀醫學與西醫整合的實例，以及與國內中西醫的對談
- 阿育吠陀日常淨化養生法(Ayurveda Daily Routine)操作教學
- 阿育吠陀營養學及保健料理實作
- 阿育吠陀 3 大體質(Dosha)深度探索、自我診斷、印度天然藥草的美容及纖體保健法教學
- 獨家引進深層放鬆瑜珈技巧(SMS, Self Management of Stress Work Shop) 融合了瑜珈與阿育吠陀療法，以更多元全面的方式協助現代人管理壓力問題

### ■ 活動對象

醫事從業人員 / 從事或有志成為身心靈療癒領域專業人士 / 對阿育吠陀領域有興趣的民眾

### ■ 講師介紹



**Dr. G. G. Gangadharan**

M.S. Ramaiah 紀念醫院阿育吠陀醫學中心  
主持人(印度唯一將阿育吠陀與西醫整合之醫學中心)  
班加羅爾阿育吠陀暨整合醫學院(I-AIM)主持人  
阿育吠陀醫學權威醫師



**Vasanthi Pillay**

Innergy Training 創辦人  
阿育吠陀新加坡協會(AAOS) 創辦人  
北京普善源醫學研究院自然醫學委員會常務理事  
香港自然療法學院 學術委員會委員

■ 活動內容

## 印度阿育吠陀養生醫學研討會及體驗工作坊

時間：4/16(六)-4/17(日) 9:00-17:30

地點：彰濱秀傳醫院微創手術中心 1F 大講堂

名額：80 人

費用：二日-3,200 / 人 一日-2,000 元

醫事人員教育積分認證<申請中>

內容：

### 研討會早鳥專案價

3/25 前完成報名

一人-二日 NT.\$2,800

二人同行-二日 每人 NT.\$2,600

日期	上午/研討會	下午/體驗坊
4/16	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 阿育吠陀醫學基礎簡介</li><li>■ 阿育吠陀與西醫整合實例分享~以印度班加羅爾醫學中心(M.S.R.)為例</li><li>■ 阿育吠陀日常淨化養生法介紹</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 阿育吠陀日常淨化養生法體驗工作坊 (五官淨化法、印度藥油全身保養法)</li></ul>
4/17	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 阿育吠陀於癌症預防與治療之應用</li><li>■ 阿育吠陀營養飲食養生法</li><li>■ 阿育吠陀與瑜珈之心理健康療癒</li><li>■ 阿育吠陀與中西醫交流時間</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 阿育吠陀養生飲食烹飪體驗工作坊</li><li>■ 瑜珈深層放鬆法體驗(SMS, Self Management of Stress)</li></ul>

## 深層放鬆瑜珈師資培訓工作坊(6 日)

(SMS, Self Management of Stress Work Shop)

時間：4/22(五)-4/27(三) 8:30-17:00

地點：南華大學、秀傳樂活紓壓中心

名額：15 人

講師：Vasanthi Pillay (英文授課 中文翻譯)

特色：

1. 由秀傳醫療體系獨家引進深層放鬆瑜珈技巧(SMS, Self Management of Stress Work Shop) 融合了瑜珈與阿育吠陀療法，以更多元全面的方式協助現代人管理壓力問題，為全國唯一之 SMS 師資培訓課程。
2. 無須瑜珈體位法練習背景要求，訓練完成後即可用簡易方式幫助自己及他人紓壓放鬆。
3. 完成 40 小時課程將可獲得師資培訓時數證明，之後完成 30 小時教學實習後，可成為秀傳樂活中心 SMS 種子講師。



內容：

<p>Ayurveda Phase I <b>阿育吠陀醫學入門</b>(3 日)</p> <p>時間：4/22(五)-4/24(日) 地點：南華大學</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <u>課程說明</u> 學習有關阿育吠陀醫學、營養學、健康促進的基礎概念及知識。</li><li>■ <u>課程內容</u> 阿育吠陀醫學八大分支、五大元素、三種體質 Dosha / 消化系統概述 / 阿育吠陀營養學 / 阿育吠陀的疾病和健康促進的概念</li></ul>
<p>Ayurveda Phase II <b>深層放鬆瑜珈師資培訓</b> (3 日)</p> <p>時間：4/25(一)-4/27(三) 地點：秀傳樂活紓壓中心</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <u>課程說明</u> Vasanthi Pillay 老師引進源自印度的簡單易學、有益身心靈「Self Management of Stress, SMS」，以更多元全面方式協助現代人紓解壓力問題，融合瑜珈與阿育吠陀療法，引導學員紓壓、減壓，恢復身心平衡的狀態。</li><li>■ <u>課程內容</u> 瑜珈的壓力觀與整體生活觀/瑜珈身心管理法之益處/阿育吠陀及瑜珈對壓力管理的整合性方法/壓力管理工具(SMS 練習法、呼吸調息法、瑜珈放鬆睡眠法、日常生活中的實用紓壓秘方、阿育吠陀靜心草藥飲製作)</li></ul>

---

## 阿育吠陀飲食保健及美妍纖體工作坊(6 日)

時間：4/22(五)-4/24(日)、4/29(五)-5/1(日) 8:30-17:00

地點：南華大學

名額：20 人

講師：Vasanthi Pillay (英文授課 中文翻譯)

特色：

1. 阿育吠陀 3 大體質深度探索、體質自我診斷，依個別體質合適的保健方式。
2. 透過飲食保健、身體美容、心靈調和，完整體驗阿育吠陀式的身心靈美麗療癒法。
3. 從基礎理論到實作教學，系統性的學習，可應用在日常生活保健。



內容：

<p>Ayurveda Phase I 阿育吠陀醫學入門(3 日)</p> <p>時間：4/22(五)-4/24(日) 地點：南華大學</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <u>課程說明</u> 學習有關阿育吠陀醫學、營養學、健康促進的基礎概念及知識。</li><li>■ <u>課程內容</u> 阿育吠陀醫學八大分支、五大元素、三種體質 Dosha / 消化系統概述 / 阿育吠陀營養學 / 阿育吠陀的疾病和健康促進的概念</li></ul>
<p>Ayurveda Phase II 阿育吠陀飲食保健及美妍纖體實作(3 日)</p> <p>時間：4/29(五)-5/1(日) 地點：南華大學</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <u>課程說明</u> 阿育吠陀 3 大體質深度探索、體質自我診斷、個別體質合適的營養保健方式，以及運用印度天然藥草的美容及纖體保健操作方法，透過調節身心靈，達到內外兼美的境界。</li><li>■ <u>課程內容</u> 消化火(Angi)的功能及作用/阿育吠陀 7 大組織(Dhatu)功能/阿育吠陀營養學/阿育吠陀體質(Doshas)及美容護理實作 / 阿育吠陀心靈療癒 / 阿育吠陀日常淨化養生法 (Daily Routine)介紹及實作</li></ul>

#### 工作坊課程費用

A.阿育吠陀飲食保健及美妍纖體工作坊(6 日) NT. \$ 20,000/人

B.深層放鬆瑜珈師資培訓工作坊(6 日) NT. \$ 20,000/人

A+B 工作坊(9 日) NT. \$ 32,000/人

(以上課程含講義/實作教材/餐點/研習證明)

#### 工作坊早鳥專案

凡報名工作坊課程前 25 名將可獲得免費參加4/16-4/17[印度阿育吠陀養生醫學研討會及體驗工作坊] (市值:3,200 元)

#### 報名方式

採網路線上報名，報名後需於 3 日內完成匯款，方完成報名程序。

線上報名 <https://www.beclass.com/rid=1939f3556df7e137b93a>

匯款資訊：銀行：合作金庫銀行 彰化分行(代碼：006)

戶名：明和生醫股份有限公司 帳號：0230-717-151998

報名專線：04-7811163、0975-617310

\* 課程活動最新訊息請至秀傳樂活紓中心官網及粉絲團

線上報名



官網



粉絲團