

人生的目的是幸福、和平、爱和开悟。对完美的渴望来自于寻求通过全人类表达自己的真我。巴巴吉克利亚瑜伽是由巴巴吉传授的 18 位瑜伽成就者教义的综合，总共有 144 个技巧。

克利亚瑜伽所有 144 个技巧是分三级培训进行的，第一和第二级培训分别都是两整天的时间，三级培训则需要九整天的时间。

目前初步拟定于 今年 11 月 24-11 月 26 日举办巴巴吉克利亚瑜伽一级培训，一级培训的内容为每天练习的体式、灵能调息法和冥想练习技巧，包括：

1. 十八个有益于健康、放松和能量提升的体式（巴巴吉从 3000 多体式中挑选并编排的 18 个体式）
2. 六个阶段的强大调息法（称为克利亚灵能调息法），用于唤醒并帮助精微层的能量流动
3. 七种冥想技巧，以净化潜意识、掌握心智，实现自我和绝对现实

一级培训内容教授的是每天修习的内容，针对身体、情绪体和心智体。整个课程为中文教授

课程安排

请在周五(11/24)中午前到达

11/24 日周五：

下午：巴巴吉克利亚哈达瑜伽十八体式培训

晚上：培训开场和介绍

11/25 日周六：

全天调息法和冥想技巧外加体式修习

11/26 日周日：

全天调息法和冥想技巧外加体式修习。课程预计 18 点结束

课程地点

云南大理“盖娅的庄园”（地图上可搜索云南大理“盖娅的庄园”）

课程费用

¥1800/人，该费用包含课程费用、场地费用、茶歇费用、材料费用等，不包括交通费用和食宿费用。

注：为了更好效果，一般每次培训人数不超过 25 人

参加者需要自付

1. 居住城市到课程地点（云南大理“盖娅的庄园”）的交通费用
2. 住宿费用（为课程便利，建议住在风景优美的盖娅的庄园客房，取决于所选房型，每晚房价在¥300-¥500 之间）
3. 餐食费用：盖娅庄园客房含早餐，午餐和晚餐为盖娅庄园的纯素食自助餐，每顿¥68/人，包括多个主菜、凉菜、主食、小吃、甜点、饮品、水果、汤粥。

培训前准备

请阅读修行路上的洞见以进一步了解巴巴吉克利亚瑜伽，以及确认是否是自己想要参加的培训：

[克利亚瑜伽 - 修行之路上的洞见](#)

培训报名联系方式

如果有兴趣，请联系微信号 anahatananda

教师介绍

Tara 于 2016 年在加拿大魁北克静修所参加一级和二级培训后，2017 年进行了三级培训以及克利亚哈达瑜伽教师培训，之后每年都去魁北克静修所参加三级培训，2020 被邀加入克利亚瑜伽教师会，2023 年正式成为其中一员。Tara 很高兴能够和有缘人分享瑜伽成就者们教义的精髓综合即克利亚瑜伽。

愿所有人都能实现人类最大的潜能