



- 暂别喧嚣、行到远处、站到高处 - 让我们的视野回归遥远的地平线和飘雪的山峰...

## 参加山地瑜伽雪山静修中心《瑜伽教师 28 天修炼》需知

重要提示，请认真阅读并思考你来山地的真实目的：

- \* 本项目只接受**瑜伽教师**申请（包括刚结束教练培训尚无教学经验者）。不是正式瑜伽教师请考虑参加我们的隐修、静修、主题工作坊或《系统瑜伽学习》。报到后若发现本人没有瑜伽教师资格将被劝离或改静修类项目，在未满一周时生活费按宿舍住宿标准的静修（每日 400 元）半价计算费用，在超过一周后生活费不退还。
- \* 来山地瑜伽雪山静修中心参加《瑜伽教师 28 天修炼》（简称“苦修”）活动，不是来简单地学习瑜伽技巧或参加培训的。它是一个机会，一个在静修中心的环境里通过 1 个月时间的严格修炼中体验瑜伽真意并深入认识自我的机会。
- \* 如果你有很强烈的学习、浪漫或好奇的目的，那么建议你直接参加我们任何一个你感兴趣的课程学习、隐修生活、静修而不要申请本《苦修》活动。
- \* 已经有报名苦修者到达位于丽江郊外的雪山静修中心的第二天即自行离开的例子，我们相信她们事前没有认真阅读并思考本需知。我们这里没有宗教，却有一点儿精神生活。不能吃苦、不能过集体生活、不能刷马桶和做一些劳动、不习惯过田园生活、不是想着带给别人什么东西而是想着自己能得到什么东西、不是为一个大于自己的事情付出时间而是想着有多少自己的时间、等等，请不要申请参加《苦修》。否则可能会不必要地浪费自己的一些时间包括路费。
- \* 该《苦修》连续 28 天（云南丽江）无休息日。苦修当月 1 日开始，前一天报到，28 日结束，29 日离开静修中心，需要逗留更久需要按个人静修额外收费。
- \* 《苦修》不是静修，必需严格按照修炼日程和时间参加全部规定的工作、学习和生活。请仔细阅读本文及附件的修炼内容及时间表，其中有任何一项你认为不能参加的话（如、卡玛瑜伽、唱诵等），请不要申请参加苦修。

在静修中心参加《苦修》是这样的机会：是暂时放下自我，不计条件不求回报地为他人带来快乐的机会；是与他人分享人类美好精神生活的机会；是过一段愉快、平静、简朴的集体生活的机会。参加《苦修》不是学习培训、不是社交、也不是寻求自我的享受、快乐或放松，而是一个对自己、静修中心及瑜伽精神的承诺，需要暂时抛弃各种欲望、社交生活和日常琐事，让自己过一段时间的远离尘嚣的瑜伽生活方式，这样的生活会有更规律的作息制度、适度的劳动和大量的修炼，同时这样的生活是较多的集体生活，并不会太多的私人时间。静修生活也是放下自我、认识自我的机会，会有比较简朴的生活条件和一定的体力劳动。

在静修中心《苦修》可能带给你精神世界的升华、与瑜伽人交往的快乐、平静地面对生活的心态与勇气、对瑜伽理论的深入理解以及更多的生活技能，它可能成为你一生的精神财富，然而这样的收获取决于你的实践与行动，更取决于你的动机：只有那些希望探索瑜伽体式练习之外更广阔空间的人、只有那些决心成为最优秀的瑜伽导师的人、只有那些决心用一生去感动鼓舞别人的人才适合参加。

#### 一、《苦修》申请流程：

流程：向山地瑜伽静修中心负责人提出申请 > 阅读本需知并填写表格 > 提供瑜伽教师培训简历 > 安排行程 > 确认报到时间 > 报到

#### 二、《苦修》安排：

- \* 得到确认后请安排行程。有《苦修》安排的当月 1-28 日为正式修炼时间，请提前 1 日报到。
- \* 修炼期间没有休息日。28 日下午修炼结束，28 日晚饭后或 29 日离开静修中心，超过 29 日仍需住在静修中心需要按个人静修额外收费。
- \* 苦修项目收费：2800 元/人（含食宿）
- \* 28 日中午之前离开一律没有苦修证书。

#### 三、自备生活必需品：

自备洗漱用品，（包括：洗衣粉、牙膏牙刷、浴液、洗发水、拖鞋、毛巾、水杯、茶叶、奶粉、手电、餐具等生活用品），可以自带床单被套等床上用品；山地瑜伽提供被子、褥子、枕头等床上用品及一日三餐素食、宿舍。建议自带电脑便于学习。

#### 四、须知：

- 1、严禁私自用火，不可在宿舍或任何地方点蜡烛或燃香。
- 2、按照静修中心作息制度生活，除有要事外不请假。工作学习出勤率低于 90% 将被劝离
- 3、静语：晚 10 点至早 8 点 30 分 / 每日早中晚饭时间（必需要说话如接打电话等请到院门外）
- 4、每日三餐为简单家常素食，不可以另行起火做饭。需要吃荤可以自备零食。
- 5、鼓励自己手洗衣物，使用洗衣机每次收费 5 元（床单被罩除外，山地瑜伽定期安排集体使用洗衣机清洗床单被罩）
- 6、注意安全，不可单人独自爬山。不可在宿舍使用蜡烛等明火及充电器以外的电器。
- 7、静修活动时未经负责人同意不可拍照摄像，以避免干扰静修气氛。
- 8、专心学习、工作及瑜伽静修，不进行无谓的本地区社交、网络社交或短信社交，未经中心负责人同意不可邀请非静修人员来静修中心。

## 五、义务:

- 1、恪守承诺 - 恪守你承诺的 28 天修炼时间段。
- 2、自觉行动 - 请自觉遵守山地瑜伽的各项制度和要求。
- 3、自我修炼 - 严格要求自己, 静修环境是非常好的自我修炼及提高的机会。
- 4、外来客座老师的培训课程是不对苦修、实习和工作人员开放的。
- 5、要发挥主观能动性, 在分配的工作之外, 特别是在静修人员较多时积极主动地承担更多的工作。
- 6、互助互爱, 以开放的心态对待自己及他人和同事。

## 六、《苦修》的收获:

- 1、参加《苦修》的人员都会获得山地瑜伽颁发的证书。
- 2、参加《苦修》, 会获得对瑜伽更深入的认识, 包括如何组织瑜伽静修活动的内容及方法, 与中外教练和学员的交流。
- 3、《苦修》期间有部分理论课程的学习, 有瑜伽技能的实践, 但最重要的不是学习技巧, 而是实践瑜伽、体验瑜伽的真义, 并把在这里领悟到的瑜伽的精神带到将来的瑜伽教学和自己的生活中去。。
- 4、冥想的理论学习与实践练习(每天早晚各半个小时练习)、曼陀罗学习、唱诵学习与实践领唱。。这些都是瑜伽体式之外的技能, 也是广大国内瑜伽教练所缺失的东西, 经过苦修一个月, 你在这些方面的能力将有一个非常大的提高。。

## 七、关于劝离或自行离开:

在静修中心《苦修》是放下自我, 不计条件不求回报地为他人服务的机会, 是过简单、俭朴而快乐的集体生活的机会, 是体验瑜伽精神、探索瑜伽真谛并认识更深层次的自我的机会, 而不是度假、放松、交友、或只图个人进步的机会。对于不能够认真遵守积极配合静修规则的人员, 为了保证让多数人拥有有序的静修环境, 我们随时有权劝其离开。未满一个月被劝离按比例退还生活费。无论出于任何原因在未满一周时自行离开, 生活费按宿舍住宿标准的静修(每日 400 元)计算费用, 在超过一周后自行离开一个月的生活费不退还。

## 八、关于上网

参加苦修需严格按照日程(见附表)安排工作、学习及生活。需要暂时放下世俗的社交和不必要的私事, 包括尽可能少使用网络、电话及短信等通信工具。即使这样, 我们每天仍然安排有午饭后 1.5 小时、下午 0.5 小时及晚饭后 1 小时时间开放无线网络。建议大家尽可能减少上网时间。另外, 如果你正在参加任何网络课程, 同样要遵守上网时间规定, 建议你暂时不要来参加苦修, 我们不会因为你已经付费等任何原因为你网开一面的。

### 关于手机

手机任何时间一律不可以带入练习厅, 建议进入练习厅前将自己的手机留在宿舍。如果时间来不及又带着手机, 请将它设置为静音并放在每个练习厅门外的手机临时存放筐里。

### 关于录音录像

苦修过程中将接触大量录音录像资料, 希望大家在课上课下充分利用这些音像资料学习, 但不可以私自录制。建议需要这些资料用于将来学习或教学者注册成为中国瑜伽在线付费会员。

## 九、关于住宿

苦修参与者住宿一律为3-4人间宿舍，上下铺木床，公用卫生间和淋浴。如果你不能够过这样的集体生活，希望住单人间或带独立卫浴的房间，你可以选择参加隐修生活、静修、主题培训等其他项目并申请付费升级住宿，但请不要申请参加本苦修项目。请不要报到以后提住宿方面的要求，我们是不会同意苦修者升级住独立卫浴单人或双人间的。

## 十、关于集体学习

参加苦修需严格按照日程参加集体学习，哪怕学习的内容是你已经熟悉的。集体学习包括苦修者之间的交流，苦修者与静修中心老师间的交流，也包括每天的曼陀罗及唱诵集体学习、早晚各一次的冥想练习、部分瑜伽理论学习及问答等。

## 十一、关于自学

我们安排有足够的时间让大家可以自学。在自学的时间内，除了自己安排的内容之外，我们备有大量珍贵的瑜伽录音、录像资料在学习室的硬盘播放机中，足够你在一个月的时间里充分利用自习时间学习，希望大家珍惜这样的机会。

## 十二、关于户外运动

“团结、紧张、严肃、活泼”，可以用来部分地形容我们的静修中心的生活。每天下午有一个小时的户外运动时间，我们已经可以开展的户外运动包括羽毛球、排球、足球、乒乓球、游泳、跳绳、呼啦圈、非洲鼓等，另外我们正在准备一处半场篮球场。

# 28天苦修生活要求

为了营造一个和谐，安静的静修氛围，以下生活准则望所有人员自觉遵守：

- 一、互尊互爱、齐心协力、吃苦耐劳、诚实本分、不带任何条件地尊重他人
- 二、爱护公共财物，规范使用电脑、电话及其它工具
- 三、随时保持工作和生活环境卫生，创造安静、舒适的氛围
- 四、随时关好所有电源开关及门窗，确保安全，同时避免造成不必要的浪费
- 五、严格按照静修中心作息时间表工作学习
- 六、注意节约用水、用电、防火、防盗。
- 七、不吸烟、不饮酒、不打牌。
- 八、不独立进行爬山活动，以免造成危险。离开静修中心要通知负责人或值日人员。

注：苦修可以分为2次（一次付款、每次2周、一年内完成）选择在同一静修中心或先后在2个静修中心一年内完成，这是2014年开始试行的方案，主要是考虑很多瑜伽老师拿出一个月连续修炼的困难，但苦修效果是否理想需要在尝试过程中进行评估，山地静修有权随时取消该方案，但不涉及已经分期参加的瑜伽老师（不包括2013年12月31日之前提前离开的苦修参加者）。分期参加时，建议第一次安排在1-14日，第二次安排在15-28日。





苦修学员感悟分享 [>>>>>](#)

苦修宣传稿(PDF 文件,可下载分享给朋友) [>>>>>](#)

苦修报名表 [>>>>>](#)

---

山地静修 手机客户端 - 将静修知识和信息送到你的掌上 请扫描下载:



或直接打开下载页面链接: [>>>>>](#)

---

山地瑜伽北京静修大本营: 北京市海淀区香山公主坟村 6 号北院

山地瑜伽雪山静修中心: 云南丽江玉龙县白沙乡木都村

[www.snowmountainretreat.org](http://www.snowmountainretreat.org)

---