

中華科技大學建築系國際研討會

中華科技大學建築系所推動健康建築研究多年，累積許多能量及人脈，今由中華兩岸健康促進與建築環境策進會以及台灣昆達里尼瑜珈協會引薦，特邀國際瑜珈大師 Gurubachan Singh 以及隨行七位老師於四月九日在中華科技大學國際會議廳舉辦國際研討會。講題為『健康、呼吸及療癒』，由中華科技大學田振榮校長及建築系陳宗鵠所長主持，中華科技大學建築系及中華兩岸健康促進建築環境策進會聯合主辦。演講前拜會孫董事長，致贈紀念金幣隨後至現場開講，參加師生及外賓逾 240 人，盛大莊嚴。

來自美國 Gurubachan 大師一行人每年世界巡遊訪問各國，歷經十年已訪問過 60 國家，第一次訪問我國，帶著熱情及喜悅，針對用腦過度上班族，老人及小孩，學生及老師以溫馨的演講及工作坊不斷得服務大眾。


Gurubachan 大師在中華科大談論呼吸如何統合身體及心靈，左腦與右腦以及擴張心智，增進身、心、靈愉悅之功理，隨後進入實際操作之功法，由淺入深，將每位學員呼吸由短淺導入深長，摒棄雜念三階段進入清明，歷時共約兩小時，圓滿完成。





瑜伽與冥想
健康與療癒
 第十屆昆達里尼瑜伽世界巡遊

適合所有人的瑜伽
 坐在椅子上就能做
 生命的呼吸
 勝過你所吃的所有蔬菜和維他命



健康、呼吸及療癒

來自美國的 Gurubachan Singh 和他的夥伴每年巡遊世界各地分享昆達里尼瑜伽，足跡遍及世界各大洲，周遊超過六十個國家，今年已是第十年。巡遊團今年特別邀請從智利遠道而來的 Sada Anand Singh，以及來自德國的醫生與療癒師 Ardass Singh，他們都擁有數十年的專業與教學經驗，帶著熱忱和喜悅不間斷地服務大眾。

巡遊團擅以簡單有效的方法教導，從原地阿轉，到用腳過度的上班族、家裡的老人家小孩、朋友康復到高度緊張危險工作的警察朋友，只是略為調整呼吸的方式，不需要大張旗鼓地做什麼改變，在這堂課裡你能不會力地找到讓身體更健康、生活更輕鬆、心靈更快樂的方法！這是一場感人溫馨的演講，平和舒適的瑜珈饗宴。

在全球 3HO 一直非常受歡迎的 Sai Kirin Kaur 老師，為了支持這次的世界巡遊活動，特別提供所有參加此次活動的學員可以免費下載她的最新專輯！

演講者：
 美國 Gurubachan 大師一行七人
 · 世界巡遊第一次到台灣。
時間：102年4月9日星期二
 上午9：50 準時開始
地點：中華科技大學復華樓
 12樓國際會議廳
主辦單位：
 中華科技大學 建築系所
 中華兩岸健康促進建築環境策進會

中華科技大學

中華兩岸健康促進建築環境策進會

The
China University of Science and
Technology
Health Promotion and Building
Environment
Association Taiwan-china

謹對

herewith appreciate and recognizes
Gurubachan Singh team

來本所講學表示感謝

for the visit and academic activities

陳宗鶴

Brian Chen

建築研究所所長
 Director, Graduate School
 of Architecture

理事長
 President, Health Promotion
 and Building Environment
 Association Taiwan-China