

神聖舞蹈課程研習計劃 師資課程表

主辦單位：財團法人優人文化藝術基金會

贊助單位：財團法人國家文化藝術基金會、台北市政府文化局

活動時間：2009.11.24-11.28

授課老師：Jivan

日期	進階班		初階班
	0900-1200	1400-1700	1930-2100
11月24日	課程講解	神聖舞蹈實做	呼吸練習 I
	多套神聖舞蹈介紹		神聖舞蹈A(動作1-30)
11月25日	冥想技巧的開發	慣性突破、靜坐	呼吸練習 II
	運動：觀中線	運動：內省練習	神聖舞蹈B(動作1-45)
11月26日	覺知存在、呼吸	自我、相互觀察	靜坐練習 I
	運動：方位	運動：統合	神聖舞蹈C(動作1-65)
11月27日	運動：進階、群舞	自創運動	靜坐練習 II
			神聖舞蹈D(動作1-90)
日期	一日營		
	0900-1200	1400-1700	1900-2100
11月28日	呼吸靜坐	冥想	冥想技巧開發
	自我、相互觀察	神聖舞蹈E	神聖舞蹈F
			分享、交流

神聖舞蹈大師工作坊

在莫斯科通往彼得堡的夜車上
我想著這些
我問自己是否已經找到我在尋找的東西

～P. D. 鄔斯賓斯基

流著希臘和亞美尼亞的血液，住在歐亞板塊的交界，出生於 1870 年代的葛吉夫，相信世界上有個地方，在那裡，所有的疑問都可以得到解答。爲了尋覓這一處所，他歷經動亂、戰爭，穿越西藏、戈壁，靠著智慧和能力，走訪各地的修道院和聚落，希望可以找到身心合諧的關鍵。

經過長年的追尋，葛吉夫將所見所聞發展成教學系統，神聖舞蹈（Gurdjieff Movements）即爲其中很重要的部份。透過音樂和簡單的動作，身體各部份自在的律動，忙亂的身心頓時變得平靜，一種專注安然的力量，悄悄的蔓延開來……

涼爽的秋季時分，誠摯邀請您的加入，與我們一起舞蹈，一起呼吸，擁抱生命中每一個珍貴的時刻。



主辦單位 | 財團法人優人文化藝術基金會

贊助單位 | 財團法人國家文化藝術基金會

台北市政府文化局

課程地點 | 表演 36 房 2F 心靈健身房

課程師資 | Jivan

課程時間 | 初階班 2009.11/24-27 1930-2100

進階班 2009.11/24-27 0900-1700

一日營 2009.11/28 0900-2100

課程費用 | 初階班 2000 元 進階班 2000 元

一日營 2000 元

課程聯絡 | 表演 36 房服務台 02-2939-3088

