



# គុណដាលីនិយោគៈកម្ពុជា

ផ្ទះលេខ២០៤ZB ផ្លូវលេខ៣២២ សង្កាត់បឹងកេងកង១ ខ័ណ្ឌចំការមន ភ្នំពេញ

ទូរស័ព្ទលេខ: ០៩២ ៤២៩ ៨៧៩ អ៊ីម៉ែល: [info@KundaliniYogaCambodia.org](mailto:info@KundaliniYogaCambodia.org) គេហទំព័រ: [www.KundaliniYogaCambodia.org](http://www.KundaliniYogaCambodia.org) Facebook: KundaliniYogaCambodia

## ការសែត

លេខចេញផ្សាយទី ៣៣	ថ្ងៃទី១ ខែមករា ឆ្នាំ ២០១២
<p>ជូនចំពោះមិត្តទាំងអស់!</p> <p>នៅដើមឆ្នាំ២០១២នេះ យើងនឹងធ្វើការប្រារព្ធពិធីគំរប់ខួបទី៥ឆ្នាំនៃគុណដាលីនិយោគៈកម្ពុជា។ ការធ្វើការនៅលើគម្រោងនេះ បានចាប់ផ្តើមតាំងពីដើមខែមករា ឆ្នាំ២០០៧ ដែលផ្តល់នូវបទពិសោធន៍ដ៏គួរឱ្យរំភើប។</p> <p>ក្នុងកំឡុងរយៈពេល៥ឆ្នាំ គម្រោងនេះបានឆ្លងកាត់ការឡើង និងចុះជាច្រើនដង។ ការសម្តែងចេញដើម្បីសម្រេចនូវគោលបំណងរបស់គម្រោងនេះ ការធ្វើការងារជាក្រុម ការស្ថាបនាជាសហគមន៍ និងការដោះស្រាយជាញឹកញាប់ជាមួយនិងលក្ខខណ្ឌមួយចំនួនដែលមិនគាំទ្រ បានបញ្ចេញនូវគុណធម៌ជាច្រើន និងទេពកោសល្យក្នុងក្រុមដែលជាការរៀនដ៏អស្ចារ្យ។</p> <p>យើងបានទទួលបទពិសោធន៍ដ៏មានតម្លៃនិងរឿងរ៉ាវដែលជាភស្តុតាងយ៉ាងច្រើន ដើម្បីបង្ហាញថាការហ្វឹកហ្វាត់គុណដាលីនិយោគៈ និងការតាំងសម្មាធិ មិនត្រឹមតែពង្រឹងដល់លក្ខខណ្ឌសុខភាពជាទូទៅនោះទេ តែវាថែមទាំងជួយបន្តនូវភាពតានតឹង ផ្តល់នូវតុល្យភាពខួរក្បាល និងជួយបង្កើនភាពខ្លាំងនៃបុគ្គលផ្ទាល់ និងការជឿជាក់លើខ្លួនឯង។ ការហ្វឹកហ្វាត់នេះ គឺជាប្រភពនៃដំណើរការធ្វើការលើអាកប្បកិរិយា និងជំនាញជីវិត។ ឆ្លងកាត់ការហ្វាត់នេះ សិស្សជាច្រើនបានស្វែងរកឃើញនូវភាពច្បាស់លាស់ និងទិសដៅសម្រាប់ការរស់នៅរបស់ពួកគេ។</p> <p>យើងបានបណ្តុះបណ្តាលគ្រូជាច្រើន រួមមានគ្រូខ្មែរ និងបរទេសក្នុងកម្រិតផ្សេងៗគ្នាដែលពួកគេមានខ្លះសកម្មក្នុងការបង្ហាត់នូវគុណដាលីនិយោគៈ និងខ្លះទៀតបង្ហាត់នូវតាមសហគមន៍ក្នុងស្រុក។</p> <p>សកម្មភាពរបស់ពួកយើងនាពេលបច្ចុប្បន្ន បានឈានទៅដល់ក្រុមមនុស្សមួយចំនួន ដល់សហគមន៍ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដល់ជម្រកក្រុមមហិរិ និងស្ត្រី ក្មេងកំប្រា និង គម្រោងអភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍ជនបទ ប្រជាជនវ័យក្មេងដែលមានចំនួនទាប និងសហគមន៍ដែលធ្វើការតាំងលំនៅទាំងជាថ្មី។ ថ្នាក់យោគៈពេលព្រឹកព្រលឹមជារៀងរាល់ថ្ងៃ នៅលើបស្តីទូរទស្សន៍ជាតិមួយ បានចាក់ផ្សាយទៅកាន់គ្រប់ខេត្ត និងសហគមន៍ជនបទ។</p>	<p>លោងតាមបទពិសោធន៍ជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមក យើងជឿជាក់ថា ចក្ខុវិស័យនៃកម្មវិធីគុណដាលីនិយោគៈកម្ពុជានឹងបន្តទំនាក់ទំនង និងដែលអាចសម្រេចទៅបាន។</p> <p>ទាំងអស់នេះនឹងមិនអាចកើតមានឡើយ ប្រសិនបើគ្មានការគាំទ្រពីគ្រូខ្មែរ និងគ្រូបរទេស ពីសំណាក់សិស្ស អ្នកជួយឧបត្ថម្ភ និងការបង្កើតសហគមន៍គុណដាលីនិយោគៈ។ យើងសង្ឃឹមថាយើងនឹងអាចទទួលបានការជួយឧបត្ថម្ភពីលោកអ្នកបន្តទៀតសម្រាប់អនាគតខាងមុខនេះ។</p> <p>សូមអោយលោកអ្នកមានសុខភាពល្អ ពោរពេញដោយភាពរីករាយ និងជោគជ័យឆ្នាំ២០១២ និងទទួលនូវវិបុលសុខក្នុងឆ្នាំរោងខាងមុខនេះ។ យើងទន្ទឹមរង់ចាំដើម្បីអាចនូវបន្តបម្រើជូនអ្នកអោយបានល្អដោយអស់ពីសមត្ថភាពក្នុងឆ្នាំថ្មីនេះ។</p> <p>ក្រុមការងារគុណដាលីនិយោគៈកម្ពុជា</p> <p>សូមអានអំពីបទពិសោធន៍ និងលទ្ធផលនៃកម្មវិធីរបស់យើងតាមរយៈគេហទំព័រ (<a href="http://www.KundaliniYogaCambodia.org">www.KundaliniYogaCambodia.org</a>) ឬទស្សនា Facebook (<a href="https://www.facebook.com/KundaliniYogaCambodia">KundaliniYogaCambodia</a>).</p> <p><b>ព្រឹត្តិការណ៍ប្រចាំខែមករា</b></p> <p><b>ថ្ងៃសៅរ៍ ទី១៤ ខែមករា-ថ្ងៃសម្មាធិ- ការព្យាបាលផែនដី</b> ភាពច្នៃប្រឌិតបែបសិល្បៈ យោគៈ និងសម្មាធិសិក្ខាសាលា សម្របសម្រួលដោយ Rachael និង Carrie. ទីតាំងនៅផ្ទះ Ragamuffin (ផ្លូវ ១២BT ផ្ទះលេខ១២៣A) ម៉ោង ៩ព្រឹក-៥ល្ងាច។</p> <p><b>ថ្ងៃសៅរ៍ ទី២១ ខែមករា-ការអនុវត្តវិធី</b>-នៅផ្ទះគុណដាលីនិយោគៈ ម៉ោង ៩ព្រឹក-១១ព្រឹក។</p> <p><b>ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ទី២៦ ដល់ថ្ងៃសៅរ៍ ទី២៩ ខែមករា</b>—វិញ្ញាបនបត្រការបណ្តុះបណ្តាលគ្រូអន្តរជាតិ កម្រិត១ ជុំទី១ នៅផ្ទះគុណដាលីនិយោគៈ ម៉ោង ៦ព្រឹក-៥:៣០ល្ងាច។</p>

# គុណដាលីនិយោគៈកម្ពុជា

សម័យ	អាទិត្យ	ម៉ឺន	អង្ការី	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ
06:00-07:30		សាត់ណា -ហាក់-	សាត់ណា -កនិកា-		សាត់ណា សុជាតា ក្រុមការងារ	សាត់ណា -គីមហ៊ុង-
07:00-08:30	សាត់ណា -កនិកា-	សាត់ណា -ម៉ិះ/រតនា-				
8:30-9:30			Pilates Class -Anne-	Pilates Class -Anne-	Pilates Class -Anne-	Pilates Class -Anne-
08:30-10:00				គុណដាលីនិយោគៈ -Rachael-		គុណដាលីនិយោគៈ -Rachael-
09:30-11:00	គុណដាលីនិយោគៈ -សិលា-	គុណដាលីនិយោគៈ -ពិរុដ្ឋ- <b>តាមការណាត់</b> ថ្នាក់សំរាប់កុមារ	<b>សម្មាធិពិសេស " ការព្យាបាលផែនដី" ថ្ងៃសៅរ៍ ទី១៤ ខែមករា ម៉ោង ៩ព្រឹក ដល់ ៥ល្ងាច</b>		<b>ការបណ្តុះបណ្តាលគ្រូយោគៈអន្តរជាតិ ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ទី២៦-អាទិត្យ ទី២៩ ខែមករា</b>	
10:00-11:30		<b>តាមការណាត់</b> យោគៈស្រ្តីមានគភ៌ -រតនា-				
12:15-13:15	<b>ការអនុវត្តវិធី ថ្ងៃសៅរ៍ ទី២១ ខែមករា ម៉ោង ៩-១១ព្រឹក</b>		<b>តាមការណាត់</b> ថ្នាក់ពេលថ្ងៃត្រង់ -Maria Jose-		<b>តាមការណាត់</b> ថ្នាក់ពេលថ្ងៃត្រង់ -Maria Jose-	
14:45-16:00	<b>តាមការណាត់</b> ថ្នាក់សំរាប់កុមារ					
18:00-19:30		គុណដាលីនិយោគៈ -Rachael-	គុណដាលីនិយោគៈ - ពិរុដ្ឋ / Tonie-		គុណដាលីនិយោគៈ -Anna Mari- <b>តាមការណាត់</b> យោគៈស្រ្តីមានគភ៌	

**តំលៃនៅក្នុងថ្នាក់:**  
ខ្មែរ US\$4 បរទេស US\$9 និងក្មេង US\$5

**កាត ១០ ថ្នាក់ (រយៈពេល ៣ខែ):**  
សម្រាប់ខ្មែរ US\$30 និងបរទេស US\$70

**ថ្នាក់អាហារថ្ងៃត្រង់:**  
ខ្មែរ US\$3 និងបរទេស US\$7  
(រួមមានទឹកផ្លែឈើ សម្ភារៈសម្រាប់ងូតទឹក)

**កាតសមាជិកសម្រាប់ ១ខែ ៦ខែ ១ឆ្នាំ**  
សម្រាប់ខ្មែរ US\$ 48 240 369  
សម្រាប់បរទេស US\$ 108 540 999

**-សាត់ណា (សំរាប់ប្រាណពេលព្រឹក) បង់ដោយ បង្ខំ**  
-បញ្ជូនតំលៃសម្រាប់សិស្ស និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត  
-ការស្នើសុំធ្វើសិក្ខាសាលាជាមួយតម្លៃសមរម្យ

**Pilates ១ខែ ៣ខែ**  
US\$ 30 75 មួយថ្នាក់ក្នុងមួយសប្តាហ៍  
US\$ 60 150 ពីរថ្នាក់ក្នុងមួយសប្តាហ៍  
US\$ 90 225 បីថ្នាក់ក្នុងមួយសប្តាហ៍

**ថ្នាក់តំលៃពិសេសៗ**  
-សិក្ខាសាលាស្តីអំពីយោគៈ និងការសម្មាធិ  
-យោគៈសំរាប់អ្នកមានបញ្ហាឆ្អឹងខ្នង និងក  
-ការព្យាបាលដោយថាមពល និងវិធី  
-ថ្នាក់ជាឯកជន  
-ការពិភាក្សាពីរបៀបក្នុងការរស់នៅ

ការព្យាបាលបែបធម្មជាតិជាមួយ **Shizu**  
Nutrition Counseling, Bach Flower Therapy, Facial Lift Up, Reflexology, Pregnancy and deep Tissue Massage

អ៊ីម៉ែល: [info@KundaliniYogaCambodia.org](mailto:info@KundaliniYogaCambodia.org) Facebook: [KundaliniYogaCambodia](https://www.facebook.com/KundaliniYogaCambodia)

គេហទំព័រ: [www.KundaliniYogaCambodia.org](http://www.KundaliniYogaCambodia.org)

ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ទទួលនូវព័ត៌មាននេះបន្តទៀត សូមជូនដំណឹងមកយើង។