

គុនដាលីនី យោគ:កម្ពុជា

កម្មវិធីសម្រាប់ខែមករា ឆ្នាំ ២០១២

-សូមយកច្បាប់ថតចម្លងនេះ-



យោគ: និង សម្មាធិ នៅផ្ទះគុនដាលីនីយោគ:

ផ្ទះលេខ២០ ៤៤B ផ្លូវ៣២២ រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម រឺ ការចុះឈ្មោះ : ទំនាក់ទំនងទូរស័ព្ទលេខ: ០៩២-៤២៩ ៨៣៥ (ភាសាខ្មែរ និង ភាសាអង់គ្លេស) Facebook: KundaliniYogaCambodia

អ៊ីមែល: info@KundaliniYogaCambodia.org គេហទំព័រ: www.KundaliniYogaCambodia.org

លេខ	អាទិត្យ	ថ្ងៃ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ
៧:០០-៨:៣០ សាត់ណា លំហាត់ប្រាណ ពេលព្រឹក អង់គ្លេស/ខ្មែរ -កនិកា-	៧:០០-៨:៣០ សាត់ណា លំហាត់ប្រាណ ពេលព្រឹក អង់គ្លេស/ខ្មែរ -ម្លឹះ/ភតនា-	៦:០០-៧:៣០ សាត់ណា លំហាត់ប្រាណ ពេលព្រឹក អង់គ្លេស/ខ្មែរ -ហាក់-	៦:០០-៧:៣០ សាត់ណា លំហាត់ប្រាណ ពេលព្រឹក អង់គ្លេស/ខ្មែរ -កនិកា-		៦:០០-៧:៣០ សាត់ណា លំហាត់ប្រាណ ពេលព្រឹក អង់គ្លេស/ខ្មែរ -សុដាតា/សុមា-	៦:០០-៧:៣០ សាត់ណា លំហាត់ប្រាណ ពេលព្រឹក អង់គ្លេស/ខ្មែរ -គីមហុង-
	៨:៣០-១០:០០ យោគ: ក្រោយពេល សម្រាលកូន -ភតនា-	៨:៣០-៩:៣០ ថ្នាក់ Pilates ភាសាបារាំង -Anne-	៨:៣០-៩:៣០ ថ្នាក់ Pilates ភាសាបារាំង -Anne-	៨:៣០-៩:៣០ ថ្នាក់ Pilates ភាសាបារាំង -Anne-	៨:៣០-៩:៣០ ថ្នាក់ Pilates ភាសាបារាំង -Anne-	៨:៣០-៩:៣០ ថ្នាក់ Pilates ភាសាបារាំង -Anne-
៩:៣០-១១:០០ គុនដាលីនីយោគ: អង់គ្លេស/ខ្មែរ -សិលា-	៩:៣០-១១:០០ គុនដាលីនីយោគ: អង់គ្លេស/ខ្មែរ -ពីរ៉ុង-	សម្មាធិក្តីស្រលាញ់ “ភាពស្រលាញ់បំភ្លឺភ្នែក” ថ្ងៃលេខ ១១ ខែកុម្ភៈ ម៉ោង៩ព្រឹក-១៧ល្ងាច និងសម្មាធិពិសេសកំឡុងថ្នាក់នៅ ថ្ងៃទី១៤ ខែកុម្ភៈ		ការបណ្តុះបណ្តាលគ្រូយោគ:អន្តរជាតិ រៀនបន្ត ថ្ងៃទី១ ដល់ទី៤ ខែមីនា		
	ថ្នាក់សម្រាប់កុមារ តាមការណាត់ អង់គ្លេស/ខ្មែរ -ក្រុមការងារ-					
	១០:០០-១១:៣០ យោគ:សម្រាប់ស្ត្រី មានគភ៌ តាមការណាត់ -ភតនា-	ព្រឹក ការបង្កើនទំនុកចិត្ត ការអនុវត្តគ្រឹះយោគសម្រាប់តុល្យភាព និងភាពខ្លាំង ថ្ងៃលេខ ១២ ខែកុម្ភៈ ម៉ោង៩-១២ព្រឹក				

ការអនុវត្តវិធី
ថ្ងៃលេខ ១១ ខែកុម្ភៈ ម៉ោង ៩-១១ ព្រឹក

ថ្នាក់តាមការណាត់
ថ្នាក់សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
អាទិត្យ (10:00-11:30 ព្រឹក) ព្រហស្បតិ៍
(18:00-19:30 ល្ងាច)

ថ្នាក់ក្រោយពេលសម្រាលកូន
អាទិត្យ (8:30-10:00 ព្រឹក)

ថ្នាក់ពេលថ្ងៃត្រង់
ថ្ងៃច័ន្ទ & ព្រហស្បតិ៍ (12:15-13:15 ល្ងាច)

ថ្នាក់សម្រាប់កុមារ
អាទិត្យ (9:30-11:00 ព្រឹក)

និងថ្នាក់ឯកជន
(សូមជូនដំណឹងមុនមួយថ្ងៃ)

- ឯកសារសម្រាប់**
- បញ្ជីសាលា ថ្នាក់យោគ: និងសម្មាធិ
 - ថ្នាក់ឯកជន និង ថ្នាក់យោគ:សម្រាប់កុមារ
 - ថ្នាក់សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ: និងក្រោយសម្រាលកូន
 - យោគ:សម្រាប់អ្នកមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និង
 - ការពិគ្រោះយោបល់ និងការរៀបចំ**
 - ការបង្រៀនយោគ: និងសម្មាធិ
 - វិធី និងការរៀបចំយោគសម្រាប់ប្រសិទ្ធភាព
 - យោគ: និងវិធីរៀបចំយោគសម្រាប់ប្រសិទ្ធភាព
 - ការពិគ្រោះពិភាក្សា និងការណែនាំពីការរស់នៅ

១២:១៥-១៣:១៥ ថ្នាក់ពេលថ្ងៃត្រង់ តាមការណាត់ អង់គ្លេស -Maria Jose-				១២:១៥-១៣:១៥ ថ្នាក់ពេលថ្ងៃត្រង់ តាមការណាត់ អង់គ្លេស -Maria Jose-	
១៨:០០-១៩:៣០ គុនដាលីនីយោគ: អង់គ្លេស -Rachael-	១៨:០០-១៩:៣០ គុនដាលីនីយោគ: អង់គ្លេស/ខ្មែរ -ពីរ៉ុង/Tonie-			១៨:០០-១៩:៣០ គុនដាលីនីយោគ: អង់គ្លេស -Anna-Mari-	យោគ:សម្រាប់ ស្ត្រីមានគភ៌ អង់គ្លេស/ខ្មែរ តាមការណាត់

តម្លៃថ្នាក់គុនដាលីនីយោគ:	១ថ្នាក់	កាត់១០ថ្នាក់	ថ្នាក់ថ្ងៃត្រង់	កាត់សមាជិកសម្រាប់ ១ ខែ	៦ ខែ	១ ឆ្នាំ
សម្រាប់ខ្មែរ	US\$4	US\$30	US\$3	US\$	48	240
សម្រាប់បរទេស	US\$9	US\$70	US\$7	US\$	108	540
សម្រាប់ក្មេង	US\$5					
សាត់ណា (លំហាត់ប្រាណពេលព្រឹក) បង់ដោយបង្ខំ			Pilates	១ ខែ	៣ ខែ	
បញ្ចុះតម្លៃសម្រាប់សិស្ស និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត			US\$	30	75	១ ថ្នាក់ក្នុង១ សប្តាហ៍
ការផ្សព្វផ្សាយសិក្សាសាលាជាមួយតម្លៃសមរម្យ			US\$	60	150	២ ថ្នាក់ក្នុង១ សប្តាហ៍
			US\$	90	225	៣ ថ្នាក់ក្នុង១ សប្តាហ៍