

# គុនដាលីនីយោគៈកម្ពុជា

កម្មវិធីសំរាប់ខែ មិនា ឆ្នាំ ២០១៣

- សូមយកច្បាប់ថតចម្លងនេះ -



## យោគៈ និង សម្មាធិ នៅផ្ទះគុនដាលីនីយោគៈ

ផ្ទះលេខ ៩១១ ផ្លូវ ៤៥៤ សង្កាត់ទួលទំពូង២ ខណ្ឌចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម រឺ ការចុះឈ្មោះ : ទំនាក់ទំនងទូរស័ព្ទលេខ: ០៩២-៤២៩ ៨៧៥ ( ភាសាខ្មែរ និង ភាសាអង់គ្លេស ) Facebook: KundaliniYogaCambodia

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

| សេរី   | អាទិត្យ  | ច័ន្ទ   | អង្គារ  | ពុធ   | ព្រហស្បតិ៍  | សុក្រ   |
|--|--|---|---|---|---|---|
| ៧:០០-៨:៣០<br>សាត់ណា<br>សំហាត់ប្រាណ<br>ពេលព្រឹក<br>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br>- សីលា -   | ៧:០០-៨:៣០<br>សាត់ណា<br>សំហាត់ប្រាណ<br>ពេលព្រឹក<br>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br>-Tonie/ពីរ៉ុង-   | ៦:០០-៧:៣០<br>សាត់ណា<br>សំហាត់ប្រាណ<br>ពេលព្រឹក<br>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br>- ពីរ៉ុង -  | ៦:០០-៧:៣០<br>សាត់ណា<br>សំហាត់ប្រាណ<br>ពេលព្រឹក<br>ខ្មែរ<br>- ហាក់/នារី -  |   | ៦:០០-៧:៣០<br>សាត់ណា<br>សំហាត់ប្រាណ<br>ពេលព្រឹក<br>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br>-ឡុងឌី- | ៦:០០-៧:៣០<br>សាត់ណា<br>សំហាត់ប្រាណ<br>ពេលព្រឹក<br>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br>-ហាក់/នារី- |
| ៥:៣០-១១:០០<br>គុនដាលីនីយោគៈ<br>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br>-ឡុងឌី-   | ៥:០០-១០:៣០<br>យោគៈសម្រាប់ស្ត្រី<br>មានភតិ<br>តាមការណាត់<br>- រតនា/កនិកា -<br><br>៥:៣០-១១:០០<br>គុនដាលីនីយោគៈ<br>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br>- ពីរ៉ុង - | ៥:០០-១០:៣០<br>គុនដាលីនីយោគៈ និង<br>សិល្បៈ<br>អង់គ្លេស<br>- Petra Moerchen -   | ៨:៣០-១០:០០<br>គុនដាលីនីយោគៈ<br>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br>- ពីរ៉ុង -   |   | ៥:០០-១០:៣០<br>គុនដាលីនីយោគៈ និង<br>សិល្បៈ<br>អង់គ្លេស<br>- Petra Moerchen - | ៨:៣០-១០:០០<br>ថ្នាក់សហគមន៍<br>ខ្មែរ<br>-នារី-                                   |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p><b>ការសមាធិដែលនឹងប្រព្រឹត្តទៅនៅថ្ងៃខាងមុខតាមមាត់សមុទ្រ</b></p> <p>៦ ដល់ ៧ មេសា ការទំនាក់ទំនងដោយមនសិការ និង សារៈសំខាន់ក្នុងការទំនាក់ទំនង</p> <p>២៤ ដល់ ២៨ ឧសភា សារៈសំខាន់នៃការរស់នៅដោយភាពរីកចម្រើន ភាពស្និទ្ធជាមិត្តភក្តិ, អត្តសញ្ញាណ, តាំងចិត្ត</p> <p>១៥ ដល់ ១៨ មិថុនា ភាពស្និទ្ធជាមិត្តភក្តិ, ការដឹង, ភាពរឹងមាំ</p> <p>ប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបំណុលសម្រាប់ភាពជាអ្នកដឹកនាំ ក្នុងពេលជ្រុលច្របល់</p> </div> |  |   |   |   |   |   |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <p><b>វគ្គបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្គោល</b></p> <p>ថ្ងៃទី ៣០ ដល់ ៣១ ខែ មិនា</p> <p>ថ្ងៃទី ០៦ ដល់ ០៧ ខែ មេសា(ការសមាធិ)</p> <p>ថ្ងៃទី ២៤ ដល់ ២៨ ខែ ឧសភា(ការសមាធិ)</p> <p>ថ្ងៃទី ០៩ ដល់ ១០ ខែ មិថុនា</p> </div>   |  |   |   |   |   |   |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p><b>ការសមាធិពេលព្រឹក</b></p> <p>(៩ ព្រឹក ដល់ ម៉ោង ១២ ថ្ងៃត្រង់)</p> <p>សេរី ទី ១៦ មិនា ឆ្នាំ ២០១៣</p> <p>ជីវិត សេចក្តីស្រឡាញ់ និង ការលើច</p> <p>ជាមួយនឹង Rachael Lowe</p> </div>  |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p>១២:១៥-១៣:១៥<br/>ថ្នាក់ពេលថ្ងៃត្រង់<br/>តាមការណាត់<br/>អង់គ្លេស<br/>- ពីរ៉ុង -</p> </div>              | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p>១២:១៥-១៣:១៥<br/>ថ្នាក់ពេលថ្ងៃត្រង់<br/>តាមការណាត់<br/>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br/>- ពីរ៉ុង -</p> </div>  |   |   |   |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #fce4ec;"> <p><b>ថ្នាក់តាមការណាត់</b></p> <p>ថ្នាក់សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ<br/>អាទិត្យ (9:0-10:30 ព្រឹក)</p> <p>ថ្នាក់ពេលថ្ងៃត្រង់<br/>ថ្ងៃច័ន្ទ &amp; សុក្រ (12:15-13:15 រសៀល)</p> <p>ថ្នាក់សម្រាប់កុមារ</p> <p>(សូមជូនដំណឹងមុនមួយថ្ងៃ)</p> </div>  |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p>១៨:០០-១៩:៣០<br/>គុនដាលីនីយោគៈ<br/>ម៉ាន់ត្រា និង ការរាំ<br/>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br/>-Anna Marie-</p> </div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p>១៨:០០-១៩:៣០<br/>គុនដាលីនីយោគៈ<br/>“យោគៈ និង ដូង”<br/>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br/>-Tonie-<br/>បន្ទាប់ពីថ្ងៃទី ១៩ ខែ កុម្ភៈ<br/>គុនដាលីនីយោគៈ<br/>ធ្វើការលើរាងកាយ<br/>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br/>-សីលា-</p> </div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p>១៨:០០-១៩:៣០<br/>គុនដាលីនីយោគៈ<br/>ចាក់ក្រា<br/>អង់គ្លេស/ខ្មែរ<br/>- ហាក់/Tonie -</p> </div> |   |   |

**ថ្នាក់តាមការណាត់**

ថ្នាក់សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ  
អាទិត្យ (9:0-10:30 ព្រឹក)

ថ្នាក់ពេលថ្ងៃត្រង់  
ថ្ងៃច័ន្ទ & សុក្រ (12:15-13:15 រសៀល)

ថ្នាក់សម្រាប់កុមារ

(សូមជូនដំណឹងមុនមួយថ្ងៃ)

- ជម្រើសនៃថ្នាក់**
- សិក្ខាសាលា ថ្នាក់យោគៈ និងសម្មាធិ
  - ថ្នាក់ឯកជន និង ថ្នាក់យោគៈសម្រាប់កុមារ
  - ថ្នាក់សម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយសម្រាលកូន
  - យោគៈសម្រាប់អ្នកមានបញ្ហាឆ្អឹងខ្នង និងក
  - ការពិគ្រោះយោបល់ និងការព្យាបាល**
  - ការបង្រៀនយោគៈ និងសម្មាធិ
  - វិធី និងការព្យាបាលដោយថាមពល
  - យោគៈ និងវិធីព្យាបាលតាមបែបសិល្បៈ
  - ការពិគ្រោះពិភាក្សា និងការណែនាំពីការរស់នៅ

| តម្លៃថ្នាក់គុនដាលីនីយោគៈ | ១ថ្នាក់ | កាត់១០ថ្នាក់ | ថ្នាក់ថ្ងៃត្រង់ | កាត់សមាជិកសម្រាប់ ១ខែ | ៦ខែ | ១ឆ្នាំ |
|--------------------------|---------|--------------|-----------------|-----------------------|-----|--------|
| សម្រាប់ខ្មែរ             | US\$4   | US\$30       | US\$3           | US\$                  | 48  | 240    |
| សម្រាប់បរទេស             | US\$9   | US\$70       | US\$7           | US\$                  | 108 | 540    |
| សម្រាប់ក្មេង             | US\$5   |              |                 |                       |     |        |

សាត់ណា (សំហាត់ប្រាណពេលព្រឹក) បង់ដោយបង្ខំបង្ខំ  
បញ្ចុះតម្លៃសម្រាប់សិស្ស និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត

ការស្នើសុំធ្វើសិក្ខាសាលាជាមួយតម្លៃសមរម្យ