

## 師資介紹

### Master Introdction

#### Ruby Chen

Email:

[rubbymini72020@gmail.com](mailto:rubbymini72020@gmail.com)

Instagram: Rubyrosiie

#### 專業經歷 Certification

- 美國瑜伽聯盟 200 小時  
Yoga Alliance 200hr  
by Shatveer Singh Rana, 印度
- 美國瑜伽聯盟 100 小時  
Yoga Alliance 100hr  
Hatha Vinyasa Qualified  
Teacher  
by Porntip Tananuchittikul,  
清邁泰國
- Laruga Glaser 5 小時後彎手  
平衡研習會

#### 經歷

- Beatroot Yoga, Bangkok
- Yoga Ananda, Chiangmai
- 小班團體課, 私人團體課, 私人一對一教學



## 自我介紹 Self Discription

我在大學畢業後進入腳踏車公司當任業務一職一年多，因為太熱愛潛水，辭去了工作到馬爾地夫的潛水度假飯店工作一年，在小島上的生活逐漸的改變我對人生的很多價值觀及態度，生活上的簡單讓我領悟到物質的需求只是人生短暫追求的快樂，真正的價值是擁有一顆樸實和知足的心，漸漸的開啟我追求心靈深處所渴望的平靜和和諧，應緣際會下赴印度追尋瑜伽更深沉的探索和練習，這一個多月的訓練，讓我重新體認內在的知覺，以及瑜伽真正要傳遞的理念。在結束 200 小時的師資訓練後，隨即到泰國清邁持續規律的練習，並再度參與 我的啟蒙老師之一，Ms. Porntip Tananuchittikul 的 100 小時師資訓練，並展開了教學瑜伽的旅程。

瑜伽讓我體會到那『滿足而沒有缺乏』的狀態，我的教學風格穩定平靜，尊重身體順位，依不同學生程度與身體狀況給予不同的輔助練習，在瑜珈的學習歷程中，由外觀動態的體位法鍛練經驗到身動心靜，藉由生命能呼吸控制與淨化法學會接受自己、看到更多的自己、超越過去的自己與桎梏，也學習到在努力堅持與放鬆臣服之間平衡，瑜珈的練習反映在整個人生的旅程。練習的過程與當下連結，讓瑜珈成為最佳的載具，安處在不干擾的思緒練習，帶領學生踏上內在覺醒之旅。

希望在這趟一輩子的瑜伽旅途中持續分享給大家我對於瑜伽的熱忱和練習，Namaste。

