



## 108 拜日式歡樂瑜珈馬拉松活動簡章 ( 2015.5.18 )

2014 年 12 月 11 日，聯合國大會正式將 6 月 21 日訂為「國際瑜珈日」，風行全球的瑜珈運動開始有了專屬的紀念日。瑜珈起源於古印度，擁有超過 6000 年歷史，是一種身體、心理以及精神的統合鍛鍊，目的是為讓身心靈合一。其實瑜珈不僅是一項鍛鍊，也是在發掘自己與世界、大自然合一的感覺，是創造健康與幸福的一種完整方法。國際瑜珈日的促成，始於多年來國際瑜珈大師的努力，最早由【生活的藝術】創辦人古儒吉大師(Sri Sri Ravi Shankar)於 2011 年 12 月提出。因此，【中華民國生活的藝術發展協會】特別選定 2015 年 6 月 21 日-- 全球第一個國際瑜珈日，發動知名瑜珈團體及瑜珈愛好者，以拜日式掀起新世代的瑜珈浪潮！

亙古不變的瑜珈精神就是「持之以恆，自我超越」，而奉行這這個精神不斷精進的，稱之為「瑜珈行者」！6/21 國際瑜珈日，邀請所有瑜珈行者、瑜珈的愛好者，以及追求健康與快樂的人士，在黎明的曙光之下，一起用拜日式開啟連結天地的無窮能量！

### ■ 活動官網

<http://www.yogathon.org.tw>



### ■ 活動時間地點

時間：2015.06.21(日) 上午 5:30 進場 6:00 正式開始

地點：台灣大學運動場 ( 台北市大安區羅斯福路四段 1 號 )

對象：8 歲起學童至 6、70 歲銀髮族

### ■ 活動內容

1.創造台灣最大場次的 108 拜日式瑜珈馬拉松，全球串聯；活動盈餘全數捐作尼泊爾救災及災後重建

》108 拜日式瑜珈馬拉松

》為世界和平靜心

》瑜珈武林會-精彩瑜珈表演

》巴將唱場-印度知名巴將歌手 Seema 主唱

2.周邊活動：瑜珈園遊會 / 體驗坊 / 蔬食美食展 / 瑜珈用品展

### ■ 參加辦法

1.報名日期即日起至 6/5 止，之後報名者請先電洽是否尚有名額，若報名人數額滿將提前截止報名

2.5/25 前完成報名繳費者，前 5000 名得到的紀念 T 恤將是「會呼吸」的 T 恤 ( 限量版 )

3.報名費用每人 NT\$800，團體 10 人或以上報名，每人 NT\$600

4.參加者可獲贈：活動紀念T恤一件 / 高級瑜珈墊一張 / 拜日式免費課程一堂

## ■ 預定活動流程

時間	活動內容	參與人員	內容說明
5:30-6:00	入場報到	全體參加者	進場
6:00-	開幕典禮	受邀貴賓、記者媒體 健康快樂大使	主持人開場介紹
	開幕典禮	健康快樂大使	發表健康快樂宣言
	瑜珈暖身	全體參加人員	
	宣布規定	健康快樂大使	宣布瑜珈馬拉松賽規定
	瑜珈馬拉松	全體參加者	108 拜日式開始
	瑜珈馬拉松	全體參加者	瑜珈放鬆休息式
	瑜珈靜心	全體參加者	為世界和平靜心
	知名瑜珈團體表演	各瑜珈團體	瑜珈武林大會
	祈福唱場	生活的藝術	全體參加者
	現場抽獎	全體參加者	抽獎活動
9:00	閉幕式	主持人結尾宣告明年再見	圓滿落幕
9:00-10:00	領獎	義工人員發放	領取獎項
9:00-11:30	各團體呼吸、靜坐與瑜珈體驗	各團體於獨立攤位進行	針對瑜珈新鮮人
9:00-9:30	記者會	健康快樂大使、記者媒體	開放媒體訪問

(主辦單位保留活動變更權利)

## ■ 活動獎項

### 1、獎項類別

》參加獎：凡報名參加者可獲得紀念T恤一件、瑜珈墊一張、免費拜日式教導課程一堂，並獲得【108 拜日式-瑜珈精神獎】獎狀乙只。

》卓越獎：全程參與活動並於現場完成 108 拜日式者，將獲得【108 拜日式-瑜珈達人獎】獎狀乙只。

》抽大獎：活動後，大會將抽出：

- a.三名全程參與活動者，可各免費獲得 iPad mini 一台，
- b.十名幸運者，可免費參加「生活的藝術健康快樂課程」(如已為生活的藝術學員可轉讓親友)。

## 2、獎項說明

### 》紀念 T 恤尺寸對照表

尺寸	XL		L		M		S		XS		
單位	英吋	公分	英吋	公分	英吋	公分	英吋	公分	英吋	公分	
胸寬	22.5	57	21	53	19.5	50	18.5	47	17.5	45	
身長	28	71	27	69	26	66	25	64	24	61	
下擺	22	56	20.5	52	19	48	18	46	17	43	

- 》報名時請依照尺寸對照表選擇最適合之衣服尺寸，所勾選之尺寸將做為分發依據。報名完成後，將不受理尺寸更改之要求。無勾選衣服尺寸者，主辦單位將以 L 尺寸發給。主辦單位有權變更尺寸或以等值商品代替。
- 》活動當天需穿紀念 T 恤參加同時憑票券入場，請妥善保管，遺失恕不補發。瑜珈墊等贈品，僅限活動現場實際出席的參加者領取。
- 》免費拜日式教導課程時間表最新資訊請參考活動官網 <http://www.yogathon.org.tw>
- 》活動採事先報名，當天將由專業的瑜珈老師與義工群，於現場帶領所有參加者一同進行瑜珈動作中的「拜日式」108 拜的挑戰。主辦單位保留修改活動與抽獎獎項細節權利，無須事前通知，並有權對本活動所有事宜作出解釋。

## ■ 報名方式

- 1.報名截止日期：即日起至 6/5 止，之後報名者請先電洽是否尚有名額，若報名人數額滿將提前截止報名。5/25 前完成報名繳費者，前 5000 名得到的紀念 T 恤將是「會呼吸」的 T 恤 ( 限量版 )
- 2.報名費用：報名費用每人 800 元，團體 10 人或以上報名，每人 600 元
- 3.活動後盈餘將捐贈公益慈善團體。(報名後因個人因素無法參加者，視同棄權，恕不退費)
- 4.報名可採用：
  - A、郵寄報名：將報名表及匯款收據一併用掛號方式寄至 10489 台北市中山區南京東路 2 段 178 號 14 樓「生活的藝術瑜珈馬拉松小組收」
  - B、親自報名：請洽中華民國生活的藝術發展協會，地址：台北市南京東路二段 178 號 14 樓(近松江南京捷運站四號出口) 電話:02-2503-2103 傳真:02-25032113 (可於上班時間辦理報名 週一至週五上午 09:00-12:00，下午 13:30-17:00)
  - C、網路報名及線上刷卡：洽活動網站 [www.yogathon.org.tw/registration.html](http://www.yogathon.org.tw/registration.html)

5. 報名時請詳加評估自身身體狀況，報名手續完成者，不得以任何理由要求更換衣服尺寸或退費；亦不得因無法參加轉讓報名資格。

## ■ 繳費方式

1. 銀行匯款：台北富邦南京東路分行(012)

戶名：中華民國生活的藝術發展協會廖碧蘭 帳號：702-120-501423

2. 協會付現：可至本協會辦理 ( 10489 台北市中山區南京東路 2 段 178 號 14 樓 )

電話：02-2503-2103 傳真：02-2503-2113

服務時間：週一至週五 09:00 – 12:00 / 13:30 – 17:00

3. 線上刷卡或網路報名：請至活動官網 <http://www.yogathon.org.tw>

## ■ 活動物品領取方式

1. 票券及紀念 T 恤於活動前至協會或各團練據點領取

2. 票券及紀念 T 恤採宅配領取。需另付宅配費( 個人宅配費 100 元、團體宅配費 160 元 )，並在報名時詳填有人可收件的通訊地址)

3. 瑜珈墊等贈品，僅限活動現場實際出席的參加者領取。

## ■ 衣物保管

因活動現場衣物保管區場地有限，活動當天隨身物品請以輕便為主，並請勿攜帶貴重物品

## ■ 活動報到

1. 團體報名者報到時請以各團體集合排隊報到，由義工帶領入場

2. 活動當天需穿紀念 T 恤參加同時憑票券入場，請妥善保管，遺失恕不補發。

3. 活動當天風雨無阻，主辦單位絕不會因人事或自然因素取消活動，請帶著瑜珈行者的信心入場。

## ■ 活動場地資訊

地點：台灣大學運動場 ( 台北市大安區羅斯福路四段 1 號 )

交通方式：

1. 公車：

羅斯福路公館站：30, 653, 74, 254, 278, 643, 644, 252, 251, 236, 606, 291, 208, 1, 510, 253, 907，由正大門進入。

新生南路台大站：642, 290, 505, 907, 284, 253, 52, 280, 311, 0 南，由西側門進入台

大。

2.捷運：新店線「公館站」下車 3 號出口，由正大門進入。

3.自行開車：請看標示 P 為收費停車場。台大校園內有停車格，數量有限。

4.外縣市：可搭乘火車、高鐵或 Bus 至台北車站，依車站動線標示進入台北捷運站搭乘新店線在「公館站」下車，3 號出口，由正大門進入。捷運最早一班 6:00，自台北站至公館站捷運行車約需 10 分鐘左右，再步行約 10 分鐘至會場。

洽詢電話：(02)2503-2103 生活的藝術



## ■ 瑜珈馬拉松活動規定

- 1.參加者必須於活動開始前半小時入場。
- 2.參加者請在主辦單位宣布活動結束後，才能離開會場。
- 3.參加者必須事先完成報名手續及繳費。
- 4.凡報名參加者皆可獲得【108 拜日式-瑜珈精神獎】獎狀，倘若完成 54 回 ( 即 108 次 ) 拜日式者將會獲得致贈【108 拜日式-瑜珈達人獎】乙只。
- 5.參加者必須遵守主辦單位的規定。
- 6.主辦單位保留入場決定權。
- 7.跟自己比賽，而不要跟別人競賽。
- 8.如發生暈眩、想吐或是身體不舒服，請停下來讓自己休息。
- 9.聲明：本人保證身心健康，亦了解比賽所需承受之風險，志願參加比賽才報名，競賽中若發生任何意外事件，本人及家屬願意承擔比賽期間所發生之個人意外風險責任，亦同意

放棄對於非主辦單位所造成的傷害、死亡或其他任何形式的損失提出任何形式的賠償索求，一切責任與主辦單位無關。

主辦單位：國際生活的藝術基金會

執行單位：中華民國生活的藝術發展協會

指導單位：教育部體育署

協辦單位：台灣體育總會瑜珈協會

中華民國瑜珈協會

新北市汐止區瑜珈協會

中華民國喜悅種子瑜珈協會

True Yoga

阿南達瑪迦瑜珈靜坐推廣總會

贊助單位：7AGE(美國環保服飾品牌)