[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

TRUE WORLD ORDER

The International
Sivananda Yoga Vedanta Centre

Postures . Breathing . Relaxation . Diet . Meditation

SIVANANDA YOGA ASHRAM, TUYEN LAM LAKE, WARD. 4, DALAT, VIETNAM
PHONE: (+84263) 6501100

PROGRAM AGREEMENT

Agreement for living at the Sivananda Yoga Vietnam Resort and Training Center

Introduction

The International Sivananda Yoga Vedanta Center was founded in 1963 by Swami Vishnu-Devananda to spread the teachings of classical Yoga and Vedanta to the maximum number of people. Here Yoga is not a matter of theory but rather a living experience of immersion in a Yogic environment, which is very beneficial for one's spiritual progress. The integral Yoga teaching is offered through the practice of Swami Vishnu-Devananda's **5 principles for Health and Peace of Mind,** as well as through the 4 classical paths of Yoga

He summarized his mission in these words: "Health is Wealth, Peace of Mind is Happiness, Yoga Shows the Way."

Center Life and Schedule

The Yoga Immersion Program is available for serious Yoga students who wish to live in a peaceful and positive environment, under the guidance of experienced practitioners. The student-resident is expected to try his or her best to follow the disciplines of Yogic life.

Spiritual Practices

You are encouraged to take part in the theoretical courses offered (Positive Thinking, Karma Yoga, Meditation, Bhakti Yoga, Vedanta, Hatha Yoga, scripture etc.) to enhance your practice and knowledge. All courses and classes are included in the residential donation (with the exception of those taught by guest teachers).

Karma Yoga

Karma Yoga is selfless service, as well as a duty and a spiritual practice. It is an integral part of the spiritual discipline. It helps to open the heart and teaches how to live in a cooperative living environment. The student-resident is expected to perform his/her Karma Yoga chores (approximately 1 hour/day) in the right spirit, trying to give and to contribute as much as possible.

[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

Life and General Schedule

5:30 a.m.	Wakeup
6:00 a.m.	Satsang (meditation, chanting, reading)
8:00 a.m.	Yoga asana class
10:00 a.m.	Lunch (communal) and dishes
11.00am – 12.00 p.m.	Karma Yoga (Selfless services)
2:00-3:00 p.m.	Workshop
4:00-6:00 p.m	Yoga asana class
6:00 p.m.	Dinner (communal) and dishes
7:30 p.m.	Satsang (meditation, chanting, reading)
10:30 p.m.	Lights out

Rules and Guidelines

Students must attend all Satsang, both morning evening. Permission to miss Satsang is granted only in the case of a specific emergency, weather or health considerations, as approved by the director. Meditation is the heart of spiritual life, and the spiritual core of the Center.

Students must attend at least 1 asana class per day. These strengthen both body and mind, and lead to stillness for meditation.

Absolutely forbidden substances: all smoking materials, Coffee, alcoholic beverages, drugs, and non-vegetarian food (including, without limitation: meat, fowl, fish, eggs, onions, garlic and mushrooms). These are not allowed on Sivananda Yoga Ashram property and are not to be consumed by students during the period of program. One of the primary tenets of Yoga is ahimsa (non-violence) and student-residents represent the Ashram. Therefore they are expected to honor and maintain a vegetarian status both inside the Ashram as well as outside of it.

If a student breaks any rule, or in any other way breaches the spiritual foundations of this community, he/she must immediately leave the Sivananda Yoga Ashram without notice or refund if so ordered by the director. The student-resident is considered to be a member of the Ashram and thus a representative of the International Sivananda Yoga Vedanta Center in general. As such, if the director determines that the behavior of a student-resident is harming the Ashram's ability to function in the best interests of its mission, he/she will be asked to leave without delay.

No weapons of any kind are allowed on the premises.

No rock music or any loud music is permitted in the Ashram. Chanting of classical bhajans (spiritual songs) is encouraged.

Dress in public areas must be simple and modest (long pant, shorthand or longhand shirt /T-shirt).

Staff and student live together as a true family

[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

Thus, gossiping or backbiting about other person, staff or students is totally unacceptable and degrading to everyone concerned. Likewise, conversations held at meals and in front of guests should be of a positive or spiritual nature, remembering that student are seen as representing the Ashram.

If a student becomes disconcerted with living within the spiritual disciplines of the Ashram, he/she shall refrain from making negative comments to other students, staff or guests, and shall consider finding a more suitable environment to his/her taste.

None of the Ashram facilities, whether food, paper, telephone, office equipment, etc., is to be used without the specific permission of the director. The laundry machines (dryer and washer) are primarily for the Center's use.

The lights-out time and door-locking is 10:30 pm. The student must be in at this time unless pre-arranged with the director.

The student is responsible for his/her personal belongings and cannot hold the Ashram liable for damage or loss to them. The student must be responsible for his/her own health insurance and pledges to report any restrictive or contagious disease to the Ashram's director, who can decide if the student is eligible to stay.

Cleanliness: The student-resident is expected to treat the Ashram as his/her own home. He/she has the responsibility to clean and maintain a clean, sattvic atmosphere and to participate in the maintenance of the atmosphere in his/her personal space and in the common spaces such as kitchen, bathrooms, hallways, asana rooms, and meditation room.

If any disagreement arises about the interpretation or enforcement of these rules, the director's understanding shall be ruled as authoritative.

Legal Status of "Student-Resident"

Upon acceptance, the student-resident becomes a licensee at the Ashram. This license to use the Ashram facility may be terminated at any time, without notice, at the discretion of the director. Student-residents are advised that acceptance does not give the student-resident exclusive use of any portion of the Ashram. The student-resident is not a tenant, and a legal landlord-tenant relationship is not intended by this agreement. The Ashram is a place for spiritual practice, as well as a center of higher education.

Application Process

Again, the Center is a center for spiritual practice, as well as a Ashram of higher education. The enquiring applicant needs to understand that the Ashram is not a boarding house. The applicant should have the attitude of a yoga student, meaning a sincere desire for self-improvement and self-knowledge and willingness to follow the discipline of Yoga and meditation. A general prior understanding of Yoga is helpful. Please refer to the "Complete Illustrated Book of Yoga" or "Meditation and Mantras" by Swami Vishnu-Devananda, or "The Sivananda Companion to Yoga" or any books written by Swami Sivananda. The book" Essentials of Yoga Practice and Philosophy" by Swami Sitaramananda is also very helpful.

[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

Application Form

Please complete the attached application, making sure to include all requested information. Make sure to specify the duration of time you wish to stay and the exact dates of your proposed arrival.

Donation for Immersion Course

PAYMENT ARE NON-REFUNDABLE.

All tuitions are prepaid on the first day of the term and are non-refundable. There will be no refund if the student-resident decides to quit before the intended period of stay.

The undersigned has read all the rules and agreements herein and further agrees to be a student in a Yoga immersion program of the Sivananda Yoga Vedanta Center and Ashram.

Immersion course from ……. To …….

Date: ……

Signature of Student: ……

Signature of Director: ……..

Witnessed by: ……..

OM SHANTI

[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

[Vietnamese]

TRUE WORLD ORDER

The International
Sivananda Yoga Vedanta Centre
Postures . Breathing . Relaxation . Diet . Meditation
SIVANANDA YOGA ASHRAM, TUYEN LAM LAKE, WARD. 4, DALAT, VIETNAM
PHONE: (063) 6501100

QUY ĐỊNH CỦA CHƯƠNG TRÌNH NỘI TRÚ YOGA

Quy định khi tham gia chương trình nội trú Yoga tại Sivananda Yoga Vietnam Resort and Training Center

Giới thiệu

Trung tâm Sivananda Yoga Vedanta quốc tế được sáng lập năm 1963 bởi Swami Vishnu Devananda với mục đích truyền dạy môn Yoga cổ điển đến nhiều người trên thế giới. Yoga ở đây không phải chỉ là những lý thuyết suông mà là sống và trải nghiệm trong chính môi trường đời sống Yoga, để cảm nhận được lợi ích của Yoga thông qua sự tiến bộ trong thực hành. Kết hợp với những phương pháp thực hành dựa trên 5 điểm Yoga cho sức khỏe và bình an tâm trí, cũng như 4 con đường Yoga cổ điển.

Thầy tổ Swami Vishnu Devananda tổng hợp sứ mệnh của thầy trong những từ sau: "Sức khỏe là vàng, bình an của tâm trí là hạnh phúc, Yoga sẽ chỉ đường tới đó."

Đời sống ở trung tâm và thời khóa biểu

Chương trình sống và trải nghiệm lối sống Yoga là một chương trình nghiêm túc dành cho những người muốn sống trong một môi trường bình an và tích cực, dưới sự hướng dẫn của những người thực hành Yoga nhiều kinh nghiệm. Người học viên – trọ học Yoga được mong đợi cố gắng hết sức làm theo kỷ luật của đời sống Yoga.

Thực hành

Bạn được khuyến khích tham gia các khóa học về triết lý tại trung tâm như Yoga căn bản, thiền định …để tăng tiến sự thực hành và kiến thức của bạn. Tất cả học phí khóa học và lớp tập Yoga đã được bao gồm trong chí phí trọ học Yoga. (Ngoại trừ các chương trình đặc biệt, các khóa huấn luyện giáo viên và các khóa đào tạo khác).

Karma Yoga

[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

Karma Yoga là phục vụ không vụ lợi, cũng là một phần của việc thực hành. Nó cũng được xem là phương pháp kỷ luật. Nó giúp mở rộng con tim và dạy ta cách sống hòa hợp với môi trường xung quanh. Người học viên – trọ học Yoga được yêu cầu thực hiện công việc Karma Yoga được giao (ít nhất là 1 tiếng/ngày) với một thái độ đúng đắn, chia sẽ, cho đi càng nhiều càng tốt.

Thời khóa biểu hằng ngày

5:30 sáng	Thức dậy
6:00 sáng	Satsang (thiền, hát Kirtan, chia sẽ triết lý)
8:00 sáng	Lớp Yoga
10:00 sáng	Ăn chay trưa (tự rửa chén)
11:00 trưa	Karma yoga (công việc phục vụ tình nguyện)
2:00 chiều	Chuyên đề
4:00 chiều	Lớp Yoga
6:00 chiều	Ăn chay tối (tự rửa chén)
7:30 tối	Satsang (thiền, hát Kirtan, chia sẽ triết lý)
10:30 tối	Tắt đèn chung

Quy định và hướng dẫn chung

Học viên buộc phải tham gia đầy đủ các buổi Satsang. Vắng mặt không tham gia Satsang chỉ được cho phép trong trường hợp đặc biệt, khẩn cấp, vì các vấn đề về sức khỏe hay vấn đề khác mà phải được giám đốc /quản lý trung tâm chấp nhận. Thiền định chính là trọng điểm của việc thực hành Yoga, và là cội rễ của việc thực hành Yoga tại trung tâm.

Học viên phải tham gia tối thiểu 1 lớp asana mỗi ngày. Sự vững mạnh của cơ thể và tâm trí sẽ dẫn đến sự ổn định cững vàng trong thiền định.

Hoàn toàn cấm: hút thuốc các thể loại, rượu, bia, cà phê, chất gây nghiên, thức ăn có nguồn gốc động vật (bao gồm thịt, cá, hải sản, trứng, hành, tỏi, nấm) các thực phẩm này không được phép sử dụng hay cất giữ bởi học viên trọ học Yoga trong suốt thời gian sống tại đây. Một trong những nguyên tắc của Yoga là Ahimsa – không bạo lực và những người sống tại trung tâm chính là biểu hiện hình ảnh của trung tâm, do đó, chúng tôi mong đợi bạn tôn trọng và ăn chay thanh tịnh ở trong hay bên ngoài trung tâm trong suốt thời gian trọ học Yoga.

Nếu vi phạm nền tảng tinh thần của cộng đồng này,bạn sẽ được yêu cầu rời khỏi trung tâm ngay.

Trường hợp bạn vi phạm bất kỳ quy định nào hay không thể hiện sự tôn trọng với trung tâm, chúng tôi có thể yêu cầu bạn phải rời đi ngay mà không cần thông báo hay hoàn trả lại tiền. Học viên – trọ học được xem là một thành viên của trung tâm Yoga và do đó được coi là một đại diện của trung tâm Sivananda Yoga Vedanta nói chung. Như vậy, nếu giám đốc xác định được hành vi của học viên làm tổn hại đến sứ mệnh hoạt động của trung tâm, bạn sẽ được yêu cầu rời đi ngay.

[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

Không được phép sử dụng bất kì loại vũ khí nào trong trung tâm.

Không nghe nhạc rock hay bất kì thể loại âm nhạc gây ồn ào nào khác trong trung tâm.

Trang phục mặc nơi sinh hoạt cộng đồng nên đơn giản và kín đáo (quần dài, áo có tay).

Học viên học trọ không được tiếp khách tại trung tâm.

Nhân viên và học viên –trọ học sống cùng nhau như một gia đình thực sự.
Do đó,việc bàn tán nói xấu nhân viên hay học viên- trọ học khác là hoàn toàn không thể chấp nhận và gây ảnh hưởng xấu đến những người liên quan. Cũng tương tự các cuộc trò chuyện giữa các bữa ăn và trước mặt khách nên có tính chất tích cực và đúng với bản chất của tinh thần Yoga, nhớ rằng học viên –trọ học được xem như là đại diện của trung tâm.

Nếu học viên –trọ học trở nên lúng túng không thích nghi được với đời sống kỷ luật tinh thần của trung tâm, anh/chị phải tránh làm ảnh hưởng tiêu cực đến những người khác, nhân viên hay các học viên khác và sẽ xem xét tìm một môi trường phù hợp với nguyện vọng của mình.

Không ai trong trung tâm được sử dụng cho dù là thực phẩm, giấy, điện thoại, trang thiết bị ,..vv, mà không được sự cho phép cụ thể của giám đốc.

Thời gian tắt điện và đóng cửa là 10:30 tối.

Học viên - trọ học có trách nhiệm với đồ dùng cá nhân của mình. Trung tâm không thể giữ hay chịu trách nhiệm về bất kỳ sự tổn hại hay mất mát nào. Học viên-trọ học phải chịu trách nhiệm về sức khoẻ của chính mình và phải báo cáo về bất kỳ hạn chế nào trong tình trạng sức khoẻ (thể chất, tinh thần) hay mắc bệnh truyền nhiễm để giám đốc của trung tâm quyết định bạn có được ở lại hay không.

Vệ sinh: Học viên –trọ học hãy coi trung tâm như nhà riêng của mình. Bạn có trách nhiệm lau dọn và duy trì sự sạch sẽ, bầu không khí thanh khiết trong không gian cá nhân của mình và không gian chung như nhà bếp,phòng tắm,hành lang ,phòng asana và phòng thiền.

Nếu có bất đồng nảy sinh về việc giải thích hoặc thực thi các quy định này, thì giám đốc là người có thẩm quyền giải quyết vấn đề.

Sau khi chấp nhận, học viên –trọ học trở thành một người có giấy phép tại Trung tâm. Giấy phép này để sử dụng để trung tâm có thể chấm dứt cam kết bất cứ lúc nào, mà không cần thông báo, theo quyết định của giám đốc. Học viên-trọ học nên hiểu rằng sự chấp nhận không có nghĩa là bạn được sử dụng độc quyền bất cứ phần nào của trung tâm. Học viên-trọ học không phải là một người thuê nhà, và một mối quan hệ chủ nhà-người thuê nhà hợp pháp không có ý định theo thỏa thuận này. Trung tâm là một nơi thực hành Yoga và Thiền Định.

[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

Quá trình thực hành

Người thực hành cần phải hiểu rằng Trung tâm không phải là một ngôi nhà nội trú. Người thực hành phải có thái độ của một học viên yoga, có nghĩa là có mong muốn chân thành để tự hoàn thiện bản thân và kiến thức và sẵn sàng thực hiện theo các nguyên tắc của Yoga và thiền định. Một sự hiểu biết trước về Yoga là hữu ích. Vui lòng tham khảo "Yoga toàn thư" hay "Thiền và Mantra" của Swami Vishnu-devananda, hoặc bất kỳ cuốn sách được viết bởi Swami Sivananda. Cuốn sách "Yoga Triết lý và thực hành" bởi Swami Sitaramananda cũng rất hữu ích.

Học viên-trọ học đồng ý tôn trọng các yêu cầu của khóa trọ học.

Tất cả học phí được trả trước hoặc vào ngày đầu tiên của khoá học và không được hoàn lại. Sẽ không có hoàn lại tiền nếu học viên trọ học quyết định bỏ trước khi thời gian khoá trọ học kết thúc.

Ký tên dưới đây để xác định đã đọc tất cả các quy tắc và thỏa thuận ở trên và cũng đồng ý là một học viên-trọ học trong một chương trình Yoga của Trung tâm Sivananda Yoga Vedanta

Khoá trọ học từ : ……. To …….…….

Ngày: ……

Chữ kí của học viên: ……

Chữ kí của giám đốc: …….

Người chứng kiến : ……..

OM SHANTI

[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

[For TTC in English]

TRUE WORLD ORDER

The International
Sivananda Yoga Vedanta Centre

Postures . Breathing . Relaxation . Diet . Meditation

SIVANANDA YOGA RESORT AND TRAINING CENTER, TUYEN LAM LAKE, DA LAT, VIETNAM
PHONE: (+84) 02636501100

Sivananda Yoga Teacher's Training Course in Dalat, Vietnam

SIVANANDA YOGA VIETNAM TTC RULES

1. All classes and satsangs are mandatory.
2. No meat, fish, non-prescription drugs, alcohol, tobacco, eggs, garlic or onions are allowed.
3. No candles, incense, fire or matches to be used anywhere on the campus. The sauna is out of bounds after satsang.
4. No nudity. Modest dress is required on ashram grounds at all times. Uniforms are to be worn during all satsangs, afternoon lectures and teaching classes. Uniform is not required during asana classes or for karma yoga.
5. Complete QUIET at meditation time, 6am - 6.30am and 8pm - 8.30pm. No walking around anywhere indoors or outdoors.
6. No noise in house after satsang, 10pm. Quiet throughout after 10.30pm.
7. BATHROOMS are shared with roommates, so be considerate of time using bathroom, especially before morning meditation, from 5.30am – 6am. Get up earlier if you prefer to shower in the morning.
8. Throw nothing in TOILETS but moderate amount of toilet paper (no tampons). Keep bathrooms clean and remove personal items. For hygiene purposes and in

consideration of our neighbors, please ONLY use the bathroom facilities provided.

9. KITCHEN and kitchen facilities are always off limits except for staff and assigned karma yogis.
10. Between meal snacks and special diets/teas etc are available in the BOUTIQUE only.
11. No incoming or outgoing PERSONAL CALLS allowed using the Ashram's phone lines even if you use phone cards. Please use only cell phones . Sim cards are available at the airport and in town and possibly in the Boutique. Sending and receiving email is possible if you sign up for your turn, or bring your own laptop. Receiving postal mail at Ashram is possible if your name is identified clearly. Your mail sent from the Ashram will be brought to local post office.
12. LAUNDRY: Your laundry will be done by staff of the Ashram for 25.000 VND per cloth, limit of 1 pair per day.
13. The land surrounding Ashram is private. Please note the limit of the campus grounds and take care not to walk on our neighbours' property.
14. KARMA YOGA duties are non-transferable. Please report to your department chief and be on time.
15. Please use only your designated room. You cannot change rooms without authorization.
16. No personal possessions in community areas.
17. I, _____ VOLUNTARILY participate in Yoga instruction by Sivananda Yoga Vietnam at Sivananda Yoga Resort and Training Center. I agree to report any restrictive physical disorders to the staff and teachers of the Sivananda Yoga Vedanta Centers, International. I understand that there are inherent physical risks assumed by participation in this instruction and that the extent of my participation shall be left to my own good judgment and shall be entirely at my own risk and peril. I am responsible for my health insurance policy. By signing my name below I hereby release the Sivananda Yoga Resort and Training Center, K'lan Resort, CLB Van Hoa Tra Dao Viet - Thanh Son Nguyen

and its agents from liability for any injury to my person or damage/loss to my property which may be incurred through my participation.

18. I have read and understand the above rules and will do my best to abide to the above.
19. The balance of payment is due upon arrival. I understand that there is a NO REFUND policy on this course.

NAME: _____

SIGNATURE: _____ DATE: _____

TRUE WORLD ORDER

The International Sivananda Yoga Vedanta Centre

SIVANANDA YOGA RESORT AND TRAINING CENTER, TUYEN LAM LAKE, DA LAT, VIETNAM
PHONE: (+84) 02636501100

Sivananda Yoga Teacher's Training Course in Dalat, Vietnam

DRESS CODE:

Sivananda Yoga Vietnam is a traditional yoga lineage. All are expected to observe the dress code. As a spiritual teaching, the focus is on personal development while minimizing the focus on external, physical appearance.

The course is not a time to focus on appearances or to look for a mate or a partner. To encourage an internal focus, we ask that the following dress code be followed by male and female students:

Keep shoulders covered (no bare sleeveless tops or tank tops)

Neck-lines need to cover the chest (no low cut tops)

[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

Wear loose, comfortable clothing for movement and proper breathing (no tight fitting clothes)

Make sure tops are long enough to tuck into the trousers (no bare midriffs)

Wear loose trousers (no tights)

Knee-length shorts can be worn outside during karma yoga, but please do not wear shorts during asana class or during satsang

No nudity

This dress code is to be followed at all times, even during your asana class and karma yoga (selfless service). You will be given 2 sets of teacher's training uniforms (yellow T-shirts and white trousers), which must be worn during your lectures and satsangs. Please do not modify your uniform by shortening T-shirts, removing sleeves, lowering the neck, making trousers into shorts, etc.

NAME: _____

SIGNATURE: _____ DATE: _____

[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

[Quy Định TTC Vietnamese]

TRUE WORLD ORDER

The International
Sivananda Yoga Vedanta Centre

Postures . Breathing . Relaxation . Diet . Meditation

SIVANANDA YOGA RESORT AND TRAINING CENTER, TUYEN LAM LAKE, DA LAT, VIETNAM
PHONE: (+84) 02636501100

KHÓA HUẤN LUYỆN GIÁO VIÊN SIVANANDA YOGA QUỐC TẾ (TTC)

Những Qui Định Chung

1. Tham dự đầy đủ các lớp học và satsangs.
2. Không được mang thịt, cá, ma túy, các chất có cồn, cà phê, thuốc lá, tỏi, hành vào ashram.
3. Không đốt nến, nhang, nấu ăn trong phòng hoặc chung quanh khuôn viên.
4. Không ăn mặc hở hang. Bộ đồng phục áo vàng, quần trắng bắt buộc mặc trong các lớp học, giờ thiền (lớp tập yoga và giờ lao động karma yoga không bắt buộc mặt đồng phục)
5. Giữ IM LẶNG vào giờ thiền, bắt đầu từ 06:00 – 06:30 giờ và 19:30 – 21:00 giờ mỗi ngày. Giờ này tuyệt đối không đi bộ loanh quanh bên trong lẫn bên ngoài khuôn viên gây tiếng động.
6. Không nói chuyện ồn ào buổi sáng khi thức dậy. Không gây tiếng ồn trong phòng sau 22:00 giờ. Không nói chuyện bên ngoài sau 22:30 giờ
7. Sử dụng phòng tắm, phòng vệ sinh chung với người cùng phòng nên chú ý thời gian hợp lý để bạn cùng phòng có thể sử dụng. Dậy sớm nếu cần tắm trước khi vào giờ thiền.
8. Không bỏ giấy, vật dụng vào bồn cầu. Giữ sạch sẽ phòng vệ sinh chung. Tự mình vứt những vật dụng cá nhân đã sử dụng.
9. Không vào nhà bếp và lấy vật dụng cho phục vụ riêng.
10. Trái cây, bánh kẹo, trà, v.v…chỉ có bán tại quầy Boutique.
11. Không sử dụng điện thoại của Ashram để nhận hoặc gọi đi các cuộc điện thoại. Bạn có thể sử dụng và tự bảo quản laptop cá nhân. Thư từ và hàng hóa có thể nhận tại trung tâm, xin vui lòng ghi rõ ràng tên bạn bên dưới địa chỉ trung tâm.
12. Bạn có thể tự giặt tay quần áo cá nhân hoặc gửi dịch vụ giặt ủi với phí là 25.000 đồng/bộ.

[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

13. Khuôn viên Sivananda Yoga Resort and Training Center được xây dựng rất riêng tư, không được đi ra ngoài hoặc mời người bên ngoài vào mà chưa được phép.
14. Hoàn thành tốt giờ Karma Yoga được giao, không chuyển cho người khác làm hộ. Vui lòng báo cáo thường xuyên cho trưởng bộ phận Karma Yoga của bạn và đến làm việc đúng giờ.
15. Xin vui lòng chỉ sử dụng phòng đã được sắp xếp. Không tự ý chuyển phòng.
16. Điện thoại để trong phòng riêng hoặc tắt máy khi vào lớp. Tuyệt đối không mang điện thoại vào giờ thiền, giờ học. Không đem tài sản cá nhân đến nơi công cộng.
17. Tôi, _____đã đọc kỹ các quy định trên và tự nguyện tham Gia Khóa Học Huấn Luyện Giáo Viên Yoga tại Sivananda Yoga Resort and Training Center, Đà Lạt. Tôi đồng ý thông báo với giáo viên, nhân viên Sivananda Yoga nếu tôi có những rối loạn nghiêm trọng về tâm lý, thể chất. Hơn nữa, tôi hiểu rằng trong khi thực hành sẽ có những rủi ro về thể chất và tùy theo phán đoán của tôi để tự quyết định mức độ tham gia trong các hoạt động và sẽ là rủi ro của riêng tôi. Tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm cho sức khỏe của mình, cho vấn đề bảo hiểm y tế và những sở hữu cá nhân nếu có mất mát. Tôi đã đọc và hiểu rõ những quy định trên và tôi sẽ cố gắng hết sức để tuân thủ những điều này.
18. Tôi sẽ hoàn tất học phí trước khi đến khóa học. Tôi hiểu rằng số tiền học phí sẽ không hoàn trả nếu tôi không tham dự vì bất kỳ lý do gì.

Họ Tên (viết hoa): _____

Ký tên: _____**Ngày:** _____

[TTC Rules below – Quy Định TTC kéo xuống dưới]

TRUE WORLD ORDER

The International
Sivananda Yoga Vedanta Centre

Postures . Breathing . Relaxation . Diet . Meditation

SIVANANDA YOGA RESORT AND TRAINING CENTER, TUYEN LAM LAKE, DA LAT, VIETNAM
PHONE: (+84) 02636501100

KHÓA HUẤN LUYỆN GIÁO VIÊN SIVANANDA YOGA QUỐC TẾ (TTC)
Tại Đà Lạt, Việt Nam

Qui định về cách ăn mặc:

Sivananda Yoga Resort and Training Center thực hành Yoga theo lối cổ truyền nên rất chú tâm đến cách ăn mặc, thái độ học tập và phục vụ tại Sivananda Yoga. Trong một môi trường học tập về môn học tinh thần đòi hỏi người tập luyện chú tâm đến việc phát triển bên trong mỗi cá nhân thay vì phân tâm hướng ngoại.

Khóa học không phải là nơi để học viên tìm kiếm bạn gái, bạn trai, cũng không phải là thời điểm để mình chú ý hình thức người khác. Vì thế, chúng tôi khuyến khích cách ăn mặc phù hợp như sau:

- Áo không hở ngực, hở rốn, hở vai.
- Quần áo thoải mái, nhẹ, thoải mái, rộng rãi, không bó sát, di chuyển và hít thở dễ dàng.
- Luôn mặc quần dài, áo có tay trong mọi hoạt động.

Quy định này áp dụng suốt khóa học. Các học viên sẽ được cung cấp 02 bộ đồng phục sẽ mặc trong giờ học và giờ satsang (giờ tập Asana và karma yoga không bắt buộc đồng phục). Vui lòng không tự ý cắt quần áo đồng phục theo ý muốn.

Họ Tên (viết hoa):_____

Ký tên: _____**Ngày:** _____