



Aftersunset
**Somatic
Movement
Teacher
Training**

亲爱的伙伴们，

自 2019 年太阳下山后社群成立以来，我们感受到越来越多的同行者正在准备进入更深层的阶段——不仅更深入的通过身心练习探索自我，也准备好成为这份具身智慧的传递者。

我们也准备好了。

2026–2028 Somatic Movement Teacher Training Program 身心运动教师成长计划将开启一个新的结构，为期两年。这届培训将更关注于东方具身智慧传统作为根本土壤，将西方身心学作为其中一个历史表达形态进行整合。

这是一场当下世界最需要的跨文化具身实践，我邀请你与同路的其他伙伴们一起踏上这段旅程。我们将共同成为身心领域的领路者。这个项目将从**实用的知识、整体的教学观、与个人的继续发展**三个方面为你提供支持，伴随你成为一个扎实、出色的分享者。也为你的生命带来最深的滋养。



Jessica Lu
教学总监

成为一名身心运动教师，是对身体智慧、意图与心智、创造力及审美的潜力、自我沉思、和自我疗愈的深度耕耘。



Aftersunset
**Somatic
Movement
Teacher
Training**

01 介绍

在身体方面的学习必然是基于具身的动觉经验。“*To understand is to understand, take it under my stance. (Suprpto Suryodarmo)*”理解并获取知识的过程就是把抽象的内容放到身体里、成为具身的行动。正是因为这样，本项目的第一年为学生提供了多样的**选修身体工作坊**。我们相信，成为成熟的分享者需要时间。时间让体验转化为智慧，让智慧成为可传递的存在品质。沉浸的练习让这个项目的经历本身就具有深刻的个人成长价值。

第一年的项目选修课将让你接触到身心学中的多元训练方法，为你建立**丰富的动作词汇**。你将会体验到**不同文化、历史背景中发展而成的身心练习**：受东西方文化语境影响的、动态或静态的、以及关注于存在的不同层面的（物质层、能量层、意识层）；你将知道这些不同的练习在更广泛的视角下彼此之间的关系，以及贯穿所有身心练习的**基本脉络**都有哪些。

第二年你将会在已经具备的丰富个人实践之上，**打磨自己独特的分享与带领技术**。通过不断的对文化语境的反思，看见自己作为身心练习分享者在当代语境中的位置，并学习与身体实践相关的学术知识体系。你会在这段时间里开始建立一个**完整的知识结构**，这将在你未来的教学与实践持续地服务于你。

在这段深入学习的旅程中，你将会找到自己作为分享者的声音，练习如何将自己的具身知识分享给大众，学会运用教学的**语言和场域性**，并在**教学督导**中不断收到导师们的支持与反馈。慢慢地，你会在教学的实践中抛光自己的直觉，用清晰稳定的注意力感知群体的氛围与能量，并作出恰当的回应。这个项目将培养你成为一个有经验的、敏感和精准的身体练习带领者。

最后，对于我们来说很重要的是可持续性——看到你的个人成长，并为你找到一条自我发展的路径。因此，在与导师们的**私课时段**中，你可以提出自己目前遇到的问题，并帮助你找到项目结业的“结晶”及下一步发展方向。而在**圆桌会议**中，有经验的从业者们将带领并分享如何建设与运营一个可持续发展的社群，你将看到成为一名身体练习教师如何在精神与物质层面都能收获回报。

期待在 2026-2028 年中一起深入的陪伴，并见证你的成长！

* 身心练习教师从事于多个领域，包括但不限于物理治疗、教育、艺术、文学、剧场、舞蹈、音乐、健身、心理学、工效学和体育训练。

02 教师培训项目的过程

第一年 (2026-2027) — 具身根基与文化再扎根

- 扩展动作词汇与身体经验的多样性
- 深化个人具身实践
- 建立文化哲学根基
- 建立长期实践节奏，为成为分享者培育土壤

○ 选修课程一览 (12学分)



○ 学费与优惠机制

选修课为独立收费课程。完成的课程的20%学费将用于减免第二年培训费用。

第二年 (2027-2028) — 个人整合 & 带领技术

- 打磨分享与带领的技术
- 对具身知识谱系的成熟理解
- 社群的文化与建立
- 个人持续发展的路径

** 进入第二年教师培训的条件 **

- 完成选修课 12 学分；具有等效经验者可申请替代学分*。

封闭式 200 小时教师培训结构：

○ 沉浸式练习

- 集中身体工作坊
- 私课时段
- 小组讨论
- 客座导师主题演讲

○ 圆桌会议

- 社群建设与哲学
- 成为教师的职业发展

○ 展示、反馈与毕业

- 教学督导
- 项目“结晶”；分享与反馈

03 项目成就

- 组成本项目的教师们均为身心学 / 身体练习领域的从业者，且均已持续实践并教学十年以上。
- 250+小时的线上与线下学习为即将成为教师的学员们培养全然的在场感，为具身教学铺垫稳固的根基。
- 长期的跨学科与跨文化的实践赋予了该项目独一无二的综合性，为身心教学提供了一个包容性的框架，使学员跨越分门别类式学习，使用基本词汇传达直接、完整的知识。
- 团队教学提供了多样化的视角、样本、和教学理念，为学生们创造了一场丰富多元的对话。
- 本项目在第二年的封闭培训期间为学生们提供超出寻常的持续性支持与个体化的关注。
- 学员们将在引导下开始建立属于自己的社群，在毕业后得以持续自己的个人及专业成长。

04 递交申请（尚未开始）

第一年选修课对公开放，无需申请。进入第二年封闭式教师培训需递交申请。申请开始日期为：2026年9月1日，截止日期为：2026年 11月20日 11:59pm（中国时间）

05 学费优惠机制

选修课为独立收费课程。完成的课程的20%学费将用于减免第二年培训费用。（例如：选修课程1000元，其中200元将用于减免培训费用。）

这个项目的独特之处在于，它不是基于一种特定的身心练习，而是开辟了一个共通的领域，在这个领域中，生命运动的共通性与多元性得以在对话中被深刻体验。它代表了身心学领域最前沿的研究趋势。



Aftersunset
**Somatic
Movement
Teacher
Training**