

སྐྱེན་ལྗོངས་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་ལག་ཁྱེད།

Certificate in Menjong-Sorig Spa & Wellness

༡ སྐྱེན་ལྗོངས་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་དུས་ཟུང་སྦྱོང་བཅར་གྱི་འགྲེལ་བཤད།

སྦྱོང་ཚོགས་ཀྱི་མིང་།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྦྱོང་ཚོགས།

སྦྱོང་བཅར་གྱི་མིང་།

སྐྱེན་ལྗོངས་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་དུས་ཟུང་སྦྱོང་བཅར།

སྦྱོང་བཅར་དུས་ཡུན་དང་ལམ་ལུགས།

དུས་ཡུན་ཟླ་ལོ་གསུམ། དུས་རྒྱུན།

ས་གནས།

ཐིམ་ཕུག་ཀ་མ་རྒྱུང་ས།

ཆ་འཛོག་མཛད་མི།

གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་རིག་གཙུག་ལག་སྦྱོབ་སྟེ།

༢ སྦྱིར་བཏང་སྦྱོང་བཅར་ལས་རིམ་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་དོན་དང་པ་ མི་ན་བར་གནས་པ། ཟེར་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་རང་ལུགས་འབྲུག་པའི་སྐྱེན་བཙུག་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་མ་ན་བར་བདེ་ཉོག་ཉོ་སྟེ་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་གཟུགས་འདི་དུས་གཏན་ཉེས་བདེ་ཐངས་ལུ་གནས་ཅིའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ཞབས་ཏོག་སྲུང་ཉེ་སྦྱིར་འབྲུག་མི་ཡོངས་དང་ལྷག་པར་དུ་ཕྱི་རྒྱལ་ལས་ཕྱོལ་མི་མགྲོན་མ་ཚུ་ལུ་གནས་ཚད་ཅན་གྱི་མགྲོན་ཁང་དང་སྤྱིད་སྦྱོང་ལྟེ་བ་ཚུ་ན་ལས་པར་ཞབས་ཏོག་ལུ་ཚུགས་པའི་ཁྱད་རིག་གི་སྦྱོང་བཅར་བྱིན་ནི་ཨོན།

༢.༡ ཁྱད་པར་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

- གསོ་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་དང་ རྒྱ་དུག་གསུམ་ལས་འབྲས་བུ་ཉེས་གསུམ་སྦྱོང་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
- གཟུགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་སྤྱི་དང་ཟས་སྦྱོང་གི་སྤངས་སྲངས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།
- སེམས་ཞི་བར་གནས་པའི་ཐབས་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་ལུས་སྦྱོང་ཚུ་བསྐྱབ་སྟོན་འབད་ཚུགས།
- གསོ་རིག་བྱུག་པའི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས།
- ལུས་ཁམས་བདེ་སྤྱད་གི་དོན་ལུ་དུགས་ལུམས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་འཐབ་ཚུགས།
- སྤར་མགྲོགས་སྐྱེན་བཙུག་གི་ཐོག་ལས་སྒོ་བྱེད་ཀྱི་དཔེ་བཞུགས་ལུ་གདོད་ལན་འབད་ཚུགས།
- དེང་སང་གནས་སྐབས་དང་བསྐྱེད་འཕོང་བསྟེན་དང་ལྷན་པའི་མགྲོན་སྦྱོང་འབད་ཚུགས།
- ཀུན་སྦྱོང་དང་ཀུན་སྦྱོང་བཟང་པོའི་ཐོག་ལས་ཚོང་མགྲོན་པ་ཚུ་ལུ་ཡིད་ཚིམ་ཚུགས་པའི་ཞབས་ཏོག་སྲུང་ཚུགས།

༣ རོས་འཛིན་ལག་ཁྱེད།

ལྷོ་ལོ་གསུམ་གྱི་རིང་སྐྱོད་སྤྲོད་པ་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་དུས་ལྷོ་ལོ་བཟང་མཐར་འཁྲོལ་ཞིན་མ་ལས་སྐྱོད་སྤྲོད་པ་གསོ་རིག་
ཁམས་བཟང་ལག་ཁྲེང་འདི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས་ཀྱིས་གནང་ནི་ཡིན།

༤ **སློབ་བཟང་གི་རྒྱབ་ཁྲེང་སྤྲོད་པ།**

མི་དབང་མངའ་བདག་ཡཔ་སྐུ་རིམ་འབྲོག་གི་ཐུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཟབ་མོ་གཞིར་བཟུང་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
གསོ་བའི་སྐྱོད་སྤྲོད་པ་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྐྱོད་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཞབས་ཏྲུག་ཚུ་གཞུང་གི་སྐྱོད་སྤྲོད་པ་རང་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
མེན་པར་སྐྱེད་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
ཏྲུག་ཚུ་གཞི་བཟུགས་འབད་དེ་དང་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
མཚོག་གིས་ཁྲི་འཛིན་མཛད་ཐོག་ལས་ཞལ་འཛོམས་ཅིག་འཚོགས་ཏེ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལུ་ཚུ་འབད་དགོ་པའི་གོ་སྐབས་བསྐྱེད་
གནང་ཡི། དེ་གི་ལུ་ལས་སྤྱི་ཚུ་ལོ་ ༡༩/༡༠/༡༢ ལུ་འབྲུག་བཟང་བཟུགས་ཚོགས་སྤྲོད་ཞལ་འཛོམས་ཁང་ནང་གསོ་བའི་མདོ་
ཚོན་མཚོག་གིས་ཁྲི་འཛིན་མཛད་ཐོག་ལས་འབྲུག་བཟང་བཟུགས་ཚོགས་སྤྲོད་དང་། སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
ཞལ་འཛོམས་འཚོགས་གནང་བའི་སྐབས་འབྲུག་དམངས་ནས་གཞུང་སྐྱོད་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ལས་སྤྲོད་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
བཟང་བཟུགས་པ་གཞིར་བཟུང་སྐྱོད་སྤྲོད་པ་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་གི་ཞབས་ཏྲུག་ཚུ་གཞུང་ལོངས་དགའ་སྤྱི་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་
ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
ཞལ་འཛོམས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཚོད་དང་འཁྲིལ་སྤྲོད་ཁང་དང་སྐྱོད་སྤྲོད་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
ཐོག་ལས་སྐྱོད་སྤྲོད་པ་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་གི་སློབ་ཚོན་དང་ལམ་སྤྱོད་ཟིན་ཟིན་ལེ་ལེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
དགོངས་འཆར་ཟབ་མོ་འདི་འགྲུབ་དགོ་པའི་འགན་ཁུར་འདི་དང་བཅས་ར་ནང་སྐྱོད་སྤྲོད་པ་ལས་ཁྲེང་སྤྲོད་དང་ བཟང་པའི་
སྐྱོད་སྤྲོད་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
གཞུང་གི་སྐྱོད་སྤྲོད་པ་རང་སྤྲོད་སྤྲོད་པ་རང་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
སློབ་ཚོགས་ཀྱི་ལུ་ཚུ་ཚོད་དང་བཟུགས་ལག་ཁྲེང་གནས་ཚོད་ནང་སྐྱོད་སྤྲོད་པ་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་གི་སློབ་སྤྲོད་ ལུ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་
ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་

༥ **ལས་རིམ་གྱི་དགོས་དོན།**

ད་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
ལག་ལེན་འཐབ་བཞུགས་ལོད་པའི་ཞབས་ཏྲུག་ཚུ་ག་ར་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་
ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་

ཕུལ་མི་འདི་འོས་འབབ་དང་མི་ལྷན་པའི་ཁར་ཞབས་ཏོག་ལེན་མི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་བཟོ་བཤུ་བཤུལ་ལ་ཚུ་གི་རེ་འདོད་ཡང་བསྐྲུན་མི་
ཚུགས་པའི་དོགས་པ་ཡོད་པ་ལས་རང་ལུགས་འབྲུག་པའི་སྤྲོན་བཙུག་ལམ་ལུགས་ནང་ཚུད་དེ་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཚུ་སྦྱོང་
བརྗེ་བྱེད་ཏེ་འབྲུག་པའི་གཡུས་ལས་འབྲུག་པའི་ཞབས་ཏོག་ཕུལ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་དམིགས་བཏང་སྦྱོང་པ་ཨིན།

༤ **སྦྱོང་བརྗེ་པ་ལེན་ནིའི་འཆར་གཞི།**

དེང་སང་དུས་ཀྱི་འབྲུར་བ་དང་བསྐྱེད་སྐྱོན་སྤོངས་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་གི་སྦྱོང་བརྗེ་པའི་ མགོན་ཁང་དང་སྦྱིད་སྦྱོང་ཁང་
ཚུ་ནང་དེས་པར་དུ་མཁོ་བ་ཅིག་ལུ་འབྲུར་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ སྦྱོབ་ཚོགས་ཀྱིས་ལོ་རེའི་ནང་ཉུང་མཐའ་མི་གངས་ ༡༠ རེ་ལུ་
སྦྱོང་བརྗེ་སྦྱོང་ནི་ཨིན།

༥ **ཅ་གཞུང་གི་སྦྱིག་བཀོད།**

སྤྲོན་སྤོངས་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་སྦྱོང་བརྗེ་པའི་དོན་ལུ་སྦྱོང་མཐུས་ ༤༠ དང་། སྦྱིར་བཏང་སྦྱོང་ཚན་རེ་ལུ་སྦྱོང་མཐུས་ ༡༥ རེ་
དགོས་སྦྱེ་ཡོད།

༦ **འཛུལ་ཞུགས་བྱུང་ཚད།**

སྦྱིར་བཏང་དང་འདོད་ཅན་གྱི་མི་ངོམ་ཉུང་མཐའ་སྦྱོབ་རིམ་ ༡༠ པ་མཐའ་འཁྱོལ་མི།

༧ **སྦྱོང་བརྗེ་གི་འབྲུག།**

སྤྲོན་སྤོངས་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་སྦྱོང་བརྗེ་པའི་ཡང་སྦྱོབ་ཚོགས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྗེ་པ་གཞན་མི་བཟུམ་སྦྱེ་རང་དུས་རྒྱུན་གྱི་སྦྱོང་
བརྗེ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་སྦྱོང་བརྗེ་པའི་སྤྲོན་སྤོངས་ཡང་སྦྱོབ་སྦྱུག་རེ་ལུ་སྦྱོབ་རིམ་སྦྱོང་གི་དོན་ལུ་ སྦྱོབ་སྦྱུག་རེ་ལུ་དུལ་ཀམ་
༥༥,༥༠༠/རེ་སྦྱེ་ཆ་འཛོག་འབད་ཡོད། འདི་ནང་ཅ་གཞུང་དང་འཛུལ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ཀྱི་བཟོ་བཤུ་བཤུལ་ལ་ཅིག་མ་
གཏོགས་བཟོ་བཤུ་ཆ་མཐོང་རྒྱའི་དོན་ལུ་ཕྱི་རྒྱལ་ལས་པར་བཟོ་བཤུ་བཤུལ་རེ་འགོ་འབྲེན་འབབ་དགོ་པ་ཅིན་ཟད་འགོ་ཚུ་སྦྱོབ་སྦྱོང་པ་
རང་ར་སོ་སོ་གིས་འབག་དགོས་ཨིན།

༨ **སྦྱོབ་སྦྱོན་དང་སྦྱོང་བརྗེ་གི་ཐབས་ལམ།**

སྦྱོབ་སྦྱོན་དང་སྦྱོང་བརྗེ་ཚུ་སྦྱོབ་ཁང་ནང་ལུ་སྦྱོབ་སྦྱུག་གཙོར་སྦྱོན་གྱི་ཐོག་ལས་དཔེ་མིའི་དང་འབྲེལ་སྦྱོན་ གསལ་བཤད་
འབད་དགོ་པའི་ཁར་ལག་བསྟར་གྱི་ཐོག་ལས་སྦྱོང་བརྗེ་པའི་འབད་དགོ།

11 དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐད་དུས་རྒྱུན་དབྱེ་ཞིབ་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༩༠། མཚུགས་བསྐྱེད་སྐྱུགས་ནང་ལས་སྐྱུགས་བརྒྱ་ཆ་༦༠རེ་
དང་དབྱེ་ཞིབ་ཆ་མཉམ་ནང་ལུ་སྦྱོང་ལཱ་དང་། ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་རྒྱུགས། འབྲི་རྒྱུགས་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན།

12 སྦྱོང་བཅར་གྱི་འཛིན་སྦྱོང་།

སྦྱོང་བཅར་གྱི་འཛིན་སྦྱོང་དེ་ཡང་སྤེལ་ཁང་གི་སྦྱོབ་རིག་བཀོད་ཚོགས་དང་སྦྱོབ་རིག་སློབ་འཛིན་གྱི་བཀོད་བྱའི་འོག་སྦྱོང་
བཅར་ལས་རིམ་འགོ་དཔོན་གྱིས་འཆར་གཞི་དང་ལས་རིམ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་ནི་ཡིན། སྦྱོབ་རིག་སློབ་འཛིན་གྱིས་སྦྱོང་
བཅར་སྦྱོབ་སྟོན་འབད་མི་ཚུ་དོས་འཛིན་དང་བསྐྱོ་བཞག་འབད་ཞིན་མ་ལས་འགོ་འབྲེན་པ་གིས་སྦྱོབ་སྟོན་དང་ལག་ལེན་དངོས་
བསྟར་ཚུ་སྦྱོབ་སྟོན་གྱི་སློབ་གཞི་ལས་སྤུ་ཚམ་ཡང་འདེད་པ་མེད་པར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

13 སྦྱོང་བཅར་གྱི་སྤྲུལ་ཚད།

སྦྱོང་བཅར་གྱི་སྤྲུལ་ཚད་འདི་དཔེ་མིན་རྒྱུམ་ཅིག་མེན་པར་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ནང་སྦྱོབ་སྟོན་པ་ཚུ་དང་ཅིག་ཁར་ཉིན་བསྟར་
བཞིན་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ཐོག་ལས་འབད་དེ་སྤྲུལ་སྦྱོང་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་གི་ལག་ལེན་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ལག་
ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ཡིན།

14 སྦྱོང་བཅར་གྱི་མཐུན་ཚུལ།

སྦྱོང་བཅར་གསལ་བཅུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ཕྱི་འཐུན་ཚུལ་གཞི་ཉེན་མཁོ་ཆས་སྦྱོབ་ཁང་དང་། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་། ལག་ལེན་
དཔེ་སྟོན་ཁང་། དཔེ་མཛོད་ཁང་། རྒྱུག་རིག་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་སའི་སྤྲུལ་ཁང་དང་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དང་།
སྦྱོབ་ཚོགས་ནང་ལུ་དབྱིན་སྐད་ཀྱི་ལེགས་བཤད་པ། གསོ་རིག་ལེགས་བཤད་པ་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ནང་གི་མཐུན་ཚུལ་ཚུ་ཡང་
ལངས་སྤེལ་ཡོད་པ་ཡིན།

15 སྤྲུལ་སྦྱོང་གསོ་རིག་ཁམས་བཟང་སྦྱོང་བཅར་གྱི་ཚོས་ཚན་ཅ་གཞུང་།

ཚོས་ཚན།	CODE	སྟོན་ཚན།	དཔེ་མིན།	ལག་ལེན།	འགྲེམས་སྟོན།	སྦྱོང་མཐུན།
གསོ་རིག་སློབ་དོན་དང་མགོན་ སྦྱོང་།	SCG 101	འབྲུང་ཁུངས།	༡	༡	༡	༩
		ཉེས་ལྡན་མ་གཞག།	༡	༡	༡	༩
		མགོན་སྦྱོང་།	༡	༡	༡	༩

ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ།	LKZ 102	ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ།	༤	༡	༣	༩
		འཕྲོད་བསྟེན།	༡	༡	༡	༣
ལུས་སྦྱོང་དང་ཞི་གནས།	LJZ 103	ལུས་སྦྱོང་དང་ཞི་གནས།	༣	༤	༥	༡༣
གསོ་རིག་བྱུག་པ་དང་གནས་ ལུགས།	SRJ 104	གནས་ལུགས།	༡	༡	༡	༤
		བྱུག་པ།	༤	༡	༡	༦
དུགས་ལུམས་དང་སྤར་ མགྲོེན་སྦྱོར་བཅོས།	DNM 105	དུགས་ལུམས།	༡	༣	༡	༤
		སྤར་མགྲོེན་སྦྱོར་བཅོས།	༣	༡	༡	༤
སྦྱོང་མཐུས་བསྟོམས།			༡༡	༡༠	༡༤	༤༠