

瞑想にふける冬の夜の

ナイト倍音声明と ヒマラヤ瞑想話

2017年1月27日(金)in 広島県福山市



この講座はこんな方におすすめです！

- 瞑想を始めてみたい方
- 瞑想を簡単な方法で体感したい方
- 心身ともにリフレッシュしたい方
- ストレスを解消したい方
- 理解力・集中力を向上したい方
- 精神力を強化したい方



講師 成瀬雅春

ヨーガ行者。ヨーガ指導者。成瀬ヨーガグループ主宰。倍音声明協会会長。ハタ・ヨーガ(身体を操作するヨーガ)を中心に独自の修行を続け、1976年からヨーガ指導を開始。2001年、全インド密教協会からヨーギーラジ(ヨーガ行者の王)の称号を授与される。2011年6月、ゴームク(標高4000メートル)での12年のヒマラヤ修行を終える。著書多数出版している。



母音(ウオアエイ)を低音で連続的に発声し、音の集合体の中に身を置くダイナミックな瞑想方法！

東京より、倍音声明(ばいおんしょうみょう)を、長年提唱されている成瀬雅春先生にお越しいただき、ご指導いただける運びとなりました。

倍音声明は、もともとチベット密教ニマ派の修行法で、大勢で声を出し、その音の集合体の中に身を置くダイナミックな瞑想法です。母音(ウオアエイ)を低音で連続的に発声することで、無限の体内空間を感じたり、色々な音を感じたり、日常では味わえない、神秘的な体験ができます。

そのあとに、2011年6月にガンジス河源流ゴームク(3892m)での12年のヒマラヤ修行を終えた成瀬先生より、ヒマラヤ瞑想体験話や、瞑想に関するお話を伺いたいと思います。

まったく瞑想が初めてで・・・という方でも、声を出しながらおこなう方法です。むしろ瞑想がより体感しやすいことでしょう。さらに瞑想のお話も伺うことができるので、より理解しやすい内容となっています。冬の夜の特別な倍音声明(瞑想法)とそのお話をお楽しみください。

詳細・お申込方法

- 【日 時】 2017年1月27日(金)午後7時～9時(途中休憩有り)
倍音声明 7時～8時30分 ヒマラヤ瞑想話 8時30分～9時
- 【講 師】 成瀬雅春
- 【会 場】 シンプルヨーガ広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階
- 【定 員】 25名
- 【参加費】 4,000円(事前にお支払いください)
- 【持参物】 座りやすい服装(更衣室があります)

メルマガからお申込みの上、指定の振込口座へ参加費をお振込みくださるか、または教室にてお支払いください。入金順に受付いたします。お支払後の参加費用の返金はできませんので予めご了承ください。

TEL 084-931-2470 mail siy@simpleyoga.jp 主催シンプルヨーガまで

12月28日(水)メルマガより
お申込み開始します

シンプルヨーガライフメルマガ
メルマガページを検索するか、QRコードを読み取ってください。



翌日(1/28土)は広島アサナでセミナーがあります。1/29(日)は福山で研修があります。詳しくは裏面へ