

金沢開催



# 【実践】倍音声明とヨーガ集中法

倍音声明は声を使った瞑想法の一種です。母音を「ウ・オ・ア・エ・イ」順で連続的に発声することで、意識が散漫になる事なく、初心者でも、自然な瞑想体験が得られます。

ヨーガ集中法について。近年マインドフルネスと呼ばれる瞑想も、ルーツはヒマラヤ山中にて長年伝えられてきた、ヨーガにあります。ヨーガ行者は、厳しい自然環境や極限状態にあっても、常に冷静に自分を見失わず、修行に邁進しているのです。ヨーガには現代社会においても仕事や家庭、人間関係、健康状態など、人生のあらゆる困難も乗り越え、問題をクリアにできる可能性がある、といえるでしょう。

ヨーガ行者の王・成瀬雅春先生直接指導にて、充実の一日研修です。確かなヨーガを身につけて、より自由に、より楽しい人生を送りましょう。絶好の機会をお見逃しなく！

〈日 時〉 9月30日(土)13:00～17:00 (開場 12:30)

〈講 師〉 成瀬雅春

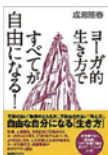
〈定 員〉 30名

〈会 場〉 公益社団法人療術師会ビル3F <http://www.e-ryojutsu.or.jp/>  
〒920-0031 石川県 金沢市 広岡 2-6-25 (金沢駅より徒歩5分)

〈持参物〉 動きやすい服装、筆記用具

〈参加費〉 10,000円(前日までのお振込の場合¥9,500)

〈申込方法〉 当日直接お支払いいただくか、事前にお振込ください。ご入金順に受付完了といたします。なおキャンセルによる、ご返金はいたしかねますので、予めご了承ください。  
〈振込先 鶴来信用金庫 白峰支店 普通1055952 北岡恒次〉



## 参考文献

成瀬雅春著「倍音声明CDブック」「ヨーガ的生き方で、すべてが自由になる」BABジャパン  
「スーッと脳の疲れがとれてゆく！一日3分マインドフルネス瞑想」扶桑社ムック  
DVD「心は鍛えられる 挫折しない呼吸法と瞑想法」

会場に駐車場はございません。近隣のコインパーキングなどのご利用をお願いします。また直近のパーキングは埋まりやすいので、お時間に余裕を持ってお越しください。

## 【主催申込・問合せ】

成瀬ヨーガグループ石川県支部

Tel 090-6278-9471 (北岡 17時以降)

Mail svy\_2345@yahoo.co.jp