

倍音声明と瞑想イラスト講座

大好評！ in 大阪

【倍音声明】

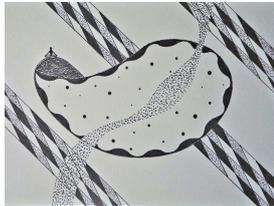
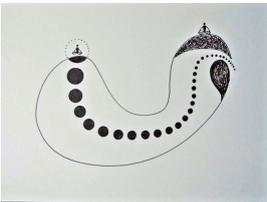


倍音声明は大勢で声を出し、その音の集合体の中に身を置くダイナミックな瞑想法です。母音（ウオアエイ）を低音で連続的に発声することで、無限の体内空間を感じたり、色々な音を感じたり、日常では味わえない、神秘的な世界です。初めての方も、簡単に楽しみながら倍音声明体が体験できます！

【瞑想イラスト講座】

前半の倍音声明で母音の「ウオアエイ」を唱え続けることで、聴覚からの瞑想を体験していただきます。後半は、「瞑想イラスト」の講座として、視覚からの瞑想体験を経験します。一本の線を描くことが、すでに瞑想の入り口です。そして瞑想能力を駆使して、イラストを完成させていきます。漠然と瞑想するのではなく、イラストの紙面にご自身の瞑想状態が描かれていくユニークな瞑想法です。

参考：成瀬雅春先生イラスト



講師：成瀬 雅春

ヨーガ行者、ヨーガ指導者。1976年からヨーガ指導を始め、1977年2月の初渡印以来、インドを中心にアジア圏を数10回訪れている。地上1メートルを超える空中浮揚やクンダリーニー覚醒技法、心臓の鼓動を止める呼吸法、ルンゴム（空中歩行）、系観瞑想法などを独学で体得。2001年、全インド密教協会からヨーギーラージ（ヨーガ行者の王）の称号を授与される。2011年6月、12年のヒマラヤ修行を終える。成瀬ヨーガグループ主宰。倍音声明協会会長



【日時】 2018年3月25日(日)

13時～17時

(12時30分から受付を開始いたします)

※この時間内の入退室はご遠慮ください。

【参加費】 10,000円（税込）

当日、会場受付にてお支払いください。

【持ち物】

黒ペンおよび床に座りますので、小さな座布団かバスタオルなどをご持参ください。（着替えをなさる場合は、お手洗いをご利用下さい。）

【お申込み・お問い合わせ】

株式会社ホロンPBI

office@holonpbi.com

06-6363-0890

ホロンHP 詳細ページ



【会場】 愛日会館



地下鉄御堂筋線 本町駅4番階段
地下鉄四つ橋線 本町駅25番階段
地下鉄中央線 本町駅17番階段
いずれの場所からも 徒歩5分