



ヨーガ行者の王  
成瀬雅春先生直接指導による

# 集中カアツプと 系観瞑想法研修

2020. **9.21** (月・祝)

13:30~17:00 13:00~開場



瞑想が初めてという方から  
卒業証書

卒業証書  
卒業証書

講師 成瀬雅春

定員 20名

参加費 15,000円  
(入金順に受付いたします)



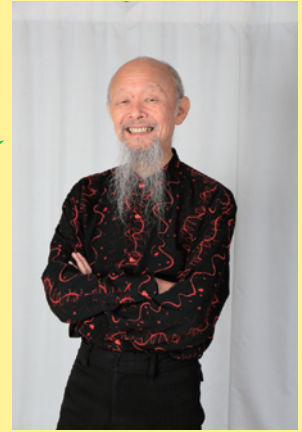
主催 会場 シンプルヨーガ 広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5F  
TEL 084-931-2470 Mail [siy@simpleyoga.jp](mailto:siy@simpleyoga.jp)



瞑想は「ただひたすら坐って無の境地に至る」というものではありません。そういった曖昧で中途半端な方法ではなく、具体的で着実に身につけていくテクニックがあるのです。

瞑想で得られる効果は、集中力・洞察力・精神力などが身につくことから、さらに自己免疫力や生命力が賦活されるのです。細菌やウイルスという目に見えない敵から身を守る武器として、瞑想法を覚えてください。

日々の社会生活で活用することで、豊かで実りある人生が開けるのです。初心者の方も丁寧に説明しますので安心してご参加ください。



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。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。著書多数出版している。

## 研修内容

**集中力アップ**は、瞑想に限らず普段の生活でも必要不可欠です。そのための練習方法をこの研修で学びます。集中力がアップすれば職場でも家庭でも充実した日々を過ごせるようになります。

続けておこなう**系観瞑想法**は、成瀬先生が12年間のヒマラヤ修行で体得された瞑想法です。瞑想が曖昧模糊としたものではなく、具体的に進めるための方法をご指導いただきます。例えば、瞑想を進めるための4つの段階や具体的な4つの瞑想法なども学びます。

## 申込方法

お名前やご住所、電話番号などを下記連絡先までお申込みください。お申込み後は、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。

## 持参物

座りやすい服装をご持参ください（更衣室があります）。マスク、飲み物。成瀬雅春先生著作「瞑想法の極意で開く精神世界の扉」（BAB ジャパン、1760円）をお持ちの方はご持参ください。

## 振込先

広島銀行 福山西支店  
普通口座 3100089  
口座名 森はま子



JR福山駅北口スグ

## 会場&申込先

### シンプルヨーガ

広島県福山市城見町 1-1-1 ウチダビル 5F

TEL 084-931-2470

Mail [siy@simpleyoga.jp](mailto:siy@simpleyoga.jp)