

# 呼吸の道場研修

## 集中と

ヨーガ行者の王  
成瀬雅春先生直接指導による



2021 .3.20 (土・祝)

13:30~17:00 13:00~開場



初めてという方から

経験者様も

是非是非とぜひ是非と是非と是非と

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



# 「集中」と「呼吸の道場」研修

何かをして、うまくいかなかったり、失敗したりするときは「呼吸が乱れ」たり「意識が散漫」だったりします。共同作業ならば「イキが合わない」とか「お互いの意識にズレがある」などです。

逆にイキがピタッと会うのは「阿吽の呼吸」という言葉で表現されます。呼吸を意識的にコントロールすることができれば、人生のあらゆる場面で活かされます。ヨーガの呼吸法は健康面でも精神面でも大きな影響力があります。

この研修で、心身を内側から鍛えることで、豊かで実りある人生が開けます。初心者で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



## 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。

【呼吸の道場】[DVD]

2021年1月20日発売

5,500円 / BAB ジャパン



## 研修内容

「集中」は、呼吸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。その後続く「呼吸の道場」は、成瀬雅春先生のDVD『呼吸の道場 意識と

呼吸でカラダを変える』が1月20日に発売！その内容を直接ご指導いただける稀な機会です。初心者や経験者に関わらず、どなたでもご参加いただける内容です。西日本では福山が初開催となる貴重なタイミングを逃さず、ぜひご参加ください。

## 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。

## 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

## 持参物

動き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。

## 感染対策

マスクの着用、手指の消毒及び手洗いのご協力をお願いします。発熱・体調不良などの場合はご参加をご遠慮ください。

## 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)