

ヨーガ行者の王・成瀬雅春先生直接指導による

倍音声明 と ヒマラヤ瞑想法 研修

in 広島県福山市



2021.7.24 (土) 13:30~17:00 (13:00~開場)

● 講師 成瀬雅春 ● 定員 20名 ● 参加費 15,000円 (入金順に受付)

倍音声明



母音(ウオアエイ)を
発声し続けるという
ダイナミックで簡単
に実践できる瞑想法

ヒマラヤ瞑想法



ヒマラヤ修行を積み
重ねて得た瞑想法を
この研修で伝授



まったく初めてという方におすすめの内容です！
経験の有無にかかわらず、どなたでもご参加できます



主催・会場
問合せ・申込

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

倍音声明とヒマラヤ瞑想法研修

母音（ウオアエイ）を発声し続けるというダイナミックな瞑想法が倍音声明。その音の集合体の中に身を置くことで、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。

瞑想の達人の成瀬先生だからこそ、全員の発声する音の渦をコントロールして、深い瞑想に導いてもらえます。また、シンプルヨーガというシャーンティ（平穏）な場空間が相乗効果を発揮してくれます。

「瞑想がまったく初めてで」という方も、簡単に実践できる瞑想法なので、安心して参加できます。声を出すだけで深い瞑想が体感でき、心身が浄化されるので、初心者も瞑想に慣れた人も、終わったあとはスッキリとリフレッシュできることでしょう。続けておこなう

ヒマラヤ瞑想法は

成瀬雅春先生が、ヒマラヤ修行を積み重ねて得た瞑想法です。その過酷な環境下で体得した技法を、この研修で伝授してもらえます。

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。

振込先

広島銀行 福山西支店
普通口座 3100089
口座名 森はま子

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



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。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。

瞑想能力が高まると、平常心がつつかわれるだけでなく、ビジネス上の諸問題を解決する方法や斬新なアイデアなどがどんどん湧いてきます。なぜなら、瞑想によって得られるのは、集中力、直観力、精神力、判断力、洞察力、胆力、生命力など、人間として強くたくましくなるさまざまな能力だからです。瞑想テクニックが身につけば、日々の生活が楽しく、豊かになることは間違いありません。

（参考書籍より一部抜粋：成瀬雅春著「都市と瞑想」BABジャパン、「インド瞑想の旅」中央アート出版社より）

瞑想経験の有無にかかわらず、どなたでもご参加できます。「瞑想がまったく初めて」という方におすすめの内容です。もちろん、瞑想を実践している方も、より日常に活かせる方法を手に入れられます。

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。

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。



JR福山駅北口スグ   