ヨーガ行者 成瀬雅春先生直接指導

魂を磨く & 倍音声明 研修

in 広島県福山市

2021年10月16日(土) 13時30分～17時 (13時～開場)

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

魂を磨く

「触覚、聴覚、視覚、味覚、嗅覚」の五感を磨くことで、魂を曇らせている汚れを取り除き「魂を磨く」ことになるのです。それぞれに対応する方法を学びます

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

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　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
問合・申込　TEL 084-931-2470 Mail siy@simpleyoga.jp

「魂を磨く＆倍音声明」研修

魂を磨くとは

人間の一生において、「魂を磨く」ことは非常に重要なテーマの一つです。それは、五感を磨き、能力の枠を拡げ、悟りを開くことへと繋がります。

人間の感覚「触覚、聴覚、視覚、味覚、嗅覚」の五感を磨いていくことで、魂を曇らせている汚れを取り除き「魂を磨く」ことになるのです。

磨くと、五感が拡大され、人間の能力があらゆる方向に拡がり、自分のすべてを識る（悟りを得る）ようになるのです。（成瀬雅春先生著作「シャンバラからの伝言」より）

それぞれに対応する方法として、ムドラー行法（触覚の拡大）、ナーダ行法（聴覚の拡大）、ビンドゥ行法（視覚の拡大）など具体的な実践方法を、成瀬先生より伝授してもらえます。

経験の有無にかかわらず、どなたでもご参加できます。「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、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。

続けておこなう、**倍音声明は**

もともとチベット密教ニンマ派の修行法で、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です。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。

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。

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。

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お控えください。

振込先

広島銀行　福山西支店
普通口座　３１００００８９
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

JR福山駅北口スグ