

出版記念特別研修

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 瞑想法 研修



成瀬雅春先生監修
「あるヨギの成功の黄金律」
フォレスト出版 2022年1月発売

in 広島県福山市

2022年 **3月12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）

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

瞑想法



具体的な方法を瞑想の
達人である成瀬雅春先
生から直接学べる貴重
な機会です



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

倍音声明と瞑想法研修

2022年3月12日(土) 13時30分～17時 (13時～開場)

母音声明 は、ウオアエイと母音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。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 **瞑想法** は

ベストセラー『あるヨギの自叙伝』スティーブ・ジョブズを成功に導いた「パラマハンサ・ヨガナンダ」の名著が、ヨーガ行者・成瀬雅春先生の監修で復刻され、2022年1月に出版！



講師 成瀬雅春

ヨーガ行者。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。



成瀬雅春監修

『あるヨギの成功の黄金律』

2022年1月13日発売 2,200円

フォレスト出版

物質的・精神的成功を手に入れるためのパラマハンサ・ヨガナンダ氏の考え方が書かれており、人生の成功の為に「瞑想」を実践することが大切であるということが、随所に述べられています。

では、実際にどのように瞑想を実践すれば良いのか？その具体的な方法を瞑想の達人である成瀬先生より直接学べる機会です。

初心者や経験者に関わらず、どなたでもご参加できる内容ですので、この機会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。

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)。成瀬雅春先生著作の瞑想法系統の本をお持ちの方はご持参ください。当日、購入することもできます。

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



JR福山駅北口スグ

