

ヨーガ行者の王  
成瀬雅春先生直接指導

倍音声明

&

都市と瞑想

研修

in 広島県福山市



2022年 **7月17日(日)** 13時30分～17時 (13時～開場)

ダイナミックな瞑想法  
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。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。



&

日常に活かせる瞑想法  
都市と瞑想

通勤途中で、雑踏で、家事や子育てで、仕事で、喫茶店で、日常生活でおこなえる瞑想こそが、本来の瞑想なのです。日常でおこなえる「瞑想法」を手に入れて実践することで、自信に満ちた豊かな日々を送ることができるでしょう。



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

《講師》成瀬雅春

《定員》20名

《参加費》15,000円(入金順に受付)

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

✉ siy@simpleyoga.jp

# 倍音声明 & 都市と瞑想 研修

ダイナミックな瞑想法 & 日常に活かせる瞑想法

2022年7月17日(日) 13時30分～17時 (13時～開場)

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。



**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。



## 申込方法

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。

## 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)

**都市と瞑想** では、瞑想の達人でもあり、ヒマラヤ修行での瞑想体験から練り上げられた瞑想方法を、成瀬先生より直接ご指導していただける大変貴重な機会です。

通勤途中で、雑踏で、家事や子育てで、仕事で、喫茶店で、日常生活でおこなえる瞑想こそが、本来の瞑想なのです。

喧噪生活の中でこそ、行なえる、行なうべき瞑想で、ストレスfulな日々を送る都市生活者にお勧めする、生活の中で行なえる新瞑想習慣。

瞑想で集中力、直観力、精神力、判断力、洞察力、生命力などを培うことで、仕事や家庭上の山積みする疑問や問題点を乗り越えることができるでしょう。(参考書籍：成瀬雅春先生著「都市と瞑想」BAB ジャパンより)

経験の有無にかかわらず、どなたでもご参加できますので、日常に活かせる瞑想方法をこの機会に得てください。



## 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)。筆記用具。

**振込先** 広島銀行 福山西支店  
普通口座 3100089  
口座名 森はま子

