

ヨーガ行者 成瀬雅春先生直接指導

# 倍音声明

&

# 意識ヨーガ研修

in 広島県福山市

2022年 **9月19日** (月・祝) 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

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な瞑想法

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

簡単に実践できる瞑想法で、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

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



秘技公開！

## 意識ヨーガ

- ヨーガは硬い人に有利
- 20パターンの歩き方で、身体能力を高めるテクニック
- ひねる動作で身体のコントロール能力を上げる方法
- 最低限のバランス能力を鍛え、気力・生命力の向上や冷静な観察力や判断力、集中力の強化につなげる方法
- 無意識と侑意識の狭間を意識する
- 人生で最も大切なのは呼吸  
など、お話や実践も交えながら、さらに秘技も伝授して下さる特別内容です！

主催・会場  
問合せ・申込

シンプルヨーガ

TEL 084-931-2470

✉ siy@simpleyoga.jp

ダイナミックな瞑想法

秘技公開！

# 倍音声明 & 意識ヨーガ 研修

2022年9月19日(月・祝) 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。ハタ・ヨーガ(身体を操作するヨーガ)を中心に独自の修行を続け、1976年からヨーガ指導を開始。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。2011年に標高4000メートルでの12年のヒマラヤ修行を終える。2016年から「瞑想画」の制作もおこなっている。著書多数出版している。朝日カルチャーセンター講師。倍音声明協会会長。



### <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

### <参考書籍>



心身を浄化する瞑想  
「倍音声明」  
CDブック  
(マキノ出版)



意識ヨーガ  
ポーズを使わない  
最終極意!  
(BABジャパン)

### <申込方法>

下記連絡先までお申込みくださるか、右側のQRコードから申込みください。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)



前日9月18日(日)は広島市で開催!

## 達人から学ぶ! 初心者でもできる「瞑想的日常生活」

日時 2022年9月18日(日)12:30~14:00 @マーメイドスペース

講師 成瀬雅春

会場 マリーナホップ 広島市西区観音新町4丁目14

<主催・申し込み先>

フィットネスフェスタ広島

[info@fitnessfesta-hiroshima.com](mailto:info@fitnessfesta-hiroshima.com) TEL.082-295-6445

詳しくはホームページへ チケット購入よりお申込みください

