

「成瀬 雅春先生の倍音声明」と 「ヒマラヤ聖者の修行を体験」講座

講師：成瀬 雅春

ヨーガ行者、ヨーガ指導者。
1976年からヨーガ指導を始め、
1977年2月の初渡印以来、インドを
中心にアジア圏を数10回訪れている。
地上1メートルを超える空中浮
揚やクンダリーニ覚醒技法、心臓
の鼓動を止める呼吸法、ルンゴム
（空中歩行）、系観瞑想法などを
独学で体得。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6月、12年のヒマラヤ修
行を終える。
成瀬ヨーガグループ主宰。
倍音声明協会会長

【倍音声明】

倍音声明は大勢で発声し、その音の集合体の中に身を置くダイナミックな瞑想法です。母音（ウオアエイ）を低音で連続的に発声することで、無限の体内空間を感じたり、イメージや色々な音を感じたり、神秘的ともいえるスペシャルな瞑想を体験できます。サウンドのシャワーに包まれる体験には、癒しと浄化の効果があります。初めての方も、簡単に楽しみながら倍音声明が体験できますので安心してご参加頂けます。

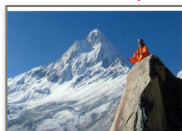
【「ヒマラヤ聖者の修行を体験」講座】

成瀬先生がヒマラヤ修行を積み重ねて得られたオリジナル瞑想法を、直伝で伝授していただけるスペシャル講座です。

毎年ヒマラヤ山脈で、過酷な修行を重ねて来られた成瀬先生ならではの実体験から産み出される珠玉の瞑想法は、他に類を見ない本質的な秘密に溢れています。

瞑想能力が高まると、平常心がつか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。

瞑想テクニックを自分のものにしていくと、日々の生活が豊かで楽しくなり、自分自身の新たな可能性の扉を開くことにもつながります。



ヒマラヤ聖者が伝授する
《最高の死に方&ヨーガ秘法》
ヨーガは宗教ではなく、修行を指すためのツール。
瞑想は「自分を知る」ということ。
ヨーガは徹底的に自分自身を見つめ直す。
瞑想には「死に方」を知ることも必要。
成瀬雅春

参考図書・ヒマラヤ聖
者が伝授する《最高の
死に方&ヨーガ秘法》

【日時】2022年 10月16日(日)

13時～17時（12時30分～受付開始）

【会場】ドーンセンター

大阪府男女共同参画青少年センター

〒540-0008

大阪府大阪市中央区大手前1丁目3-49

- ・京阪「天満橋」駅、Osaka Metro（旧大阪市営地下鉄）
谷町線「天満橋」駅①番出入口から東へ約350m。
- ・JR東西線「大阪城北詰」駅下車。
②号出口より土佐堀通り沿いに西へ約550m。

【参加費】10,000円（税込）

【持参するもの】動きやすい服装、筆記用具。

床に座りますので、必ず小さな座布団かバスタオルなどをご持参ください。冷えないためにも必ず敷物をご持参ください。



【お申込み・お問い合わせ】



HOLON PBI
UNIVERSITY

ホロンPBI

検索

