

10年ぶり 特別研修!

成瀬雅春先生直接指導

倍音声明

&

究極のシンプル・ヨーガ

研修

in 広島県福山市

倍音声明は

もともとチベット密教ニマ派の修行法で



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、福山教室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」

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

続けておこなう 究極のシンプル・ヨーガは

10年ぶりにおこなう特別研修で、今回はシンプル過ぎるほどの特別な内容をご指導いただきます。

ヨーガのポーズは、もともと生活の必要性から生まれたものです。

生きていくために必要であり、そして毎日をよりよく生きるために開発されたものです。

体の硬い人ほど、ヨーガを始めるとその効果ははっきりとわかります。

ヨーガの極意に気づきやすいといってもいいでしょう。



成瀬雅春先生著作「体が硬くても簡単にできる! 究極のシンプル・ヨーガ」(マキノ出版)より抜粋

「体が硬くてとても無理」「もう年なので絶対に無理」と思っていた方ほどおすすめの研究です。

また『シンプル』という究極の内容に触れることで、ヨーガの極意を識り、今後の実践に活かし、また人生を豊かにする方法やヒントをこの研修で得てください。

成瀬先生から直接学べる稀な機会と、全国的に見てもめったに学ぶことが出来ない、特別内容です。

この稀有なチャンスを逃さず、お楽しみください!

開催日時

2023年 **4月23日(日)** 13時30分~17時

講師 成瀬雅春

参加費 15000円

詳しくは裏面へ

会場・申込

福山教室(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**

ヨーガ行者の王・成瀬雅春先生直接指導

倍音声明 & 究極のシンプル・ヨーガ研修

2023年4月23日(日)13時30分～17時(13時～開場)

研修の詳しい内容は表面をご覧ください

講師 成瀬雅春 プロフィール

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。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。



定員 30名 参加費 15,000円

持参物 動きやすい服装をご持参ください(更衣室があります)、筆記具など

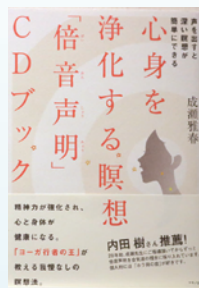
申込み方法

下記連絡先まで、電話かメールにてお申込みください。お申込み後は、参加費を下記口座まで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。)

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
～声を出すと深い瞑想が
簡単にできる～
(マキノ出版)1,429円+税



体が硬くても簡単に
できる! 究極のシン
プル・ヨーガ
(マキノ出版)1,200円+税

主催会場 & 申込先

福山教室(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福山駅北ロスグ