

瞑  
想  
×  
歩  
く



ヨーガ行者の王 成瀬雅春先生直接指導

# 倍音声明 & 速歩 研修



2023 **10.21** (土) in HIROSHIMA FUKUYAMA

13時30分～17時(13時開場) 講師 成瀬雅春

福山 シンプルヨーガ



会場 & 申込先 シンプルヨーガ(JR福山駅スグ)

TEL 084-931-2470

Mail [siy@simpleyoga.jp](mailto:siy@simpleyoga.jp)

## 速歩

## 瞑想×歩く

## 倍音声明

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。

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。

## 速歩

続けておこなう注目の！「速歩」研修

歩くことがスムーズになると、驚くほど日常生活に変化が生まれます。積極的に歩くだけで、仕事も考え方も前向きになります。その結果、人間関係が良くなり、充実した人生が手に入ります。

日常生活がトレーニング。少しの早歩きが、運動能力も身体能力も向上させます。

「速歩」の具体的なテクニックが直接学べる貴重な機会です。また、研修一週間前に実施される

「第1回全国速歩競技大会」のリアルな話もお聞きします。実践もお話も楽しみにご参加ください。



## 講師 成瀬雅春 プロフィール

ヨーガ行者。ヨーガ指導者。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。成瀬ヨーガグループ主宰。

## 新刊について

成瀬雅春先生著作  
「速歩のススメ 空中歩行」  
(BABジャパン・1540円税込)  
お持ちの方はご持参ください。  
当日購入も出来ます。



## ご案内

定員 20名

参加費 15000円

(入金順に受付・非会員は入会金8,000円要)

申込方法 電話かメールフォームにて、お名前やご住所、電話番号などをご連絡の上、お申込みください。



※お申込み後は、振込先へ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

動きやすい服装をご持参ください  
(更衣室があります)、筆記用具

振込先

広島銀行 福山西支店  
普通3100089 森はま子



申込先・会場 シンプルヨーガ 広島県福山市城見町1-1ウチダビル5階

TEL 084-931-2470

Mail [siy@simpleyoga.jp](mailto:siy@simpleyoga.jp)

HP <https://www.simpleyoga.jp/>

JR福山駅北口スグ