

瞑想を学ぶ

倍音声明と 悟りのプロセス研修



【ヨーガ行者の王】

in 広島県福山市

成瀬雅春先生直接指導

आकाश गिरि

2024

10.27

日

研修 13:30-17:00
開場 13:00

参加費 15,000円

入金順に受付いたします。シンプルヨーガ
非会員の場合は入会金8,000円必要。

定員 30名

持参物 座りやすい服装をご持参ください。
(更衣室あり)



※成瀬雅春先生著作「悟り
のプロセス」(BABジャパン
1760円)をお読みの上、ご
参加ください。

会場・お申込み・お問合せ先 | シンプルヨーガ 広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階
TEL 084-931-2470 | E-mail siy@simpleyoga.jp | HP <https://www.simpleyoga.jp/>



申込みフォーム
はこちら

倍音声明と 悟りのプロセス研修

講師 成瀬雅春 Masaharu Naruse आकाश गिरि

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。



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。

続けておこなう、悟りのプロセスは

「部長の一言で悟ることができました」「贅沢三味をした」「今頃になってやっと悟ったよ」など、悟りという言葉は、宗教的意味合いだけでなく、日常的に使われています。この機会に、いろいろな使われ方をしている「悟り」の、正しい意味合いを知ってください。そしてこの研修で、間違いなく悟りに向かう確実な方法を身につけて、今後の社会生活に活用してください。 成瀬雅春

瞑想は社会人にとって「必須」といっても言い過ぎではないぐらい大切な技能です。あるいは日常生活においても大いに役立てられるテクニックです。

悟りへ向かうプロセスの中で身につく瞑想力(集中力、精神力、判断力、洞察力)は、人生で悩んだり、壁に阻まれたりしたときに、飛躍的に前進させる助けになり、人生を楽しく豊かなものにしてくれるでしょう。



成瀬雅春先生著作「悟りのプロセス」(BABジャパン)は、瞑想を極めている先生にしか書けない事柄が綴られており、

おそらくこれほどまでの方法を他に説明する方がいないくらい貴重で深い内容ですが、非常にわかりやすい言葉で誰しもが理解できるよう表現されています。

当研修では、テキストをもとにして瞑想の達人である成瀬先生より、誰もが簡単にできる実践方法から、いかに「悟り」へと到達するのか?そのプロセスまで解き明かし、わかりやすい言葉で楽しくご指導してまいります。

経験の有無に関わらず、どなたでもご参加でき、特にまったく初めてという方は、初歩から段階を踏まえて学べる貴重な機会です。また経験者も瞑想への理解を深め、今後の実践にさらに役立てられることでしょう。

成瀬先生の直接指導が受けられる貴重な機会をお見逃しなくご参加の上、お楽しみください!

01 お申込み方法



電話(084-931-2470)やメールフォームにて、お名前や電話番号などをご連絡の上、お申込みください。



メールフォーム

02 お支払い方法



お振込先

費用をお振込みくださるか、または教室受付にてお支払い(要予約)ください。入金順に受付いたします。※お支払後の返金はできませんので予めご了承ください。



お振込先
広島銀行
福山西支店
普通 3100089
森はま子

会場・お申込み・お問合せ先

シンプルヨーガ

広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階

TEL 084-931-2470

Mail siy@simpleyoga.jp

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

JR福山駅
北口よりスグ

