





## 倍音声明

### ダイナミックな瞑想法!

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。

### 深い瞑想を体感

瞑想の達人の成瀬師だからこそ、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ランティ(平穏)な場空間が相乗効果を発揮してくれます。

### スッキリとリフレッシュ

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。

## ヨーガ奥義

### 全国初開催の研修!

2月20日発売の新刊・成瀬雅春先生著作「ヨーガ奥義書」(BAB ジャパン・1650円)より、直接指導を受けられる全国初開催の研修です。

### “奥義”の手がかりが満載

身体と精神の最も深い領域、脱力とは?ヨーガで身体に起こせる事とは?不老不死とは?あらゆる疑問がついに解ける!誰もが手にできるものではなかった“奥義”を会得するための重要な手がかりが満載されています。

### 特別な内容を公開

達人の呼吸法、達人の座り方、達人の瞑想法…、世界がまるで違って見えるようになる究極の奥義を、福山だけの特別な内容で公開いたします。

## 講師プロフィール



講師 成瀬 雅春

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。

## ご案内

2月20日発売!

### 「ヨーガ奥義書」

1,650円(BABジャパン)

誰もが手にできるものではなかった“奥義”を会得するための重要な手がかりが、満載されています。

## 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、成瀬雅春先生著「ヨーガ奥義書」(BABジャパン・1650円)。

## 備考

初心者や経験者に関わらず、どなたでもご参加できます。新刊「ヨーガ奥義書」を必ずお読みの上、ご参加ください。

## お申込方法

電話かメールでお申込みください。お申込み後は、下記口座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。

[振込先] 広島銀行 福山西支店  
普通 3100089 森はま子

## 主催会場・お申込み・お問合わせ先

### 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/>



## MAP



JR 福山駅北歩口スから

