

👑 ヨーガ行者の王・成瀬雅春先生直接指導



12年間のヒマラヤ修行で練り上げた
オリジナルテクニクを伝授！

系観瞑想法研修

&

アーカーシャ・ムドラー

秘法伝授

in 広島県福山市

2023年 **7月16日(日)** ①系観瞑想法研修 午後1時30分～4時30分
②アーカーシャ・ムドラー秘法伝授 午後4時45分～

午後1時30分～(1時～開場) 講師 成瀬雅春 定員 各30名 詳細は裏面へ

お問い合わせ・申込み先 シンプルヨーガ TEL084-931-2470 E-mail siy@simpleyoga.jp

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。



2023年7月16日（日）

①系観瞑想法研修 & ②アーカーシャ・ムドラー秘法伝授

午後1時30分～4時30分

（午後1時～開場）

系観瞑想法は、確実な瞑想法を伝授するため、成瀬先生が12年間のヒマラヤ修行で体得されたものです。①4つのシステム（我識瞑想、系識瞑想、系越瞑想、系観瞑想）を学びます。

②具体的な4つの瞑想法（第一系観瞑想、第二系観瞑想、第三系観瞑想、第四系観瞑想）を学びます。③詳しいテクニックとして3つのテクニック（直線テクニック、視野テクニック、全方向テクニック）も学びます。

12年間のヒマラヤ修行で練り上げられたオリジナルテクニックのもう一つが、アーカーシャ・ムドラー（虚空印）。人体内に7つあるとされる霊的エネルギーセンター（チャクラ）と対応して、7つのムドラーをヒマラヤで完成されました。成瀬先生がヒマラヤ氷河の上で、究極的な「純粹意識」状態になり、その中から生じたムドラー。今回、この研修で秘法伝授いたします。参加条件として、系観瞑想法を受けた上でご参加ください。

系観瞑想法研修、アーカーシャ・ムドラー秘法伝授、どちらも初心者、経験者問わず、どなたでもご参加できます。みなさまのご参加をお待ちしています。

参加条件



① 系観瞑想法研修

成瀬雅春先生著「瞑想法の極意で開く精神世界の扉」(BAB ジャパン・1,600円税別)をお読みの上ご参加ください。

①参加費 25,000円

参加条件



② アーカーシャ・ムドラー秘法伝授

①の「系観瞑想法研修」を受けた方が対象となります。

②参加費 25,000円
（参加経験者は15,000円）

持参物 動きやすい服装、筆記用具

成瀬雅春先生著「瞑想法の極意で開く 精神世界の扉」をご持参ください。

申込み方法

①②の参加区分をお知らせの上、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

主催会場 & 申込先

シンプルヨーガ

広島県福山市城見町 1-1-1 ウチダビル 5F

TEL 084-931-2470

mail siy@simpleyoga.jp

ホームページ
はこちら→



JR福山駅北口スグ