



五感を磨き
自分のすべてを識る。
先行き不透明な時代の
あらゆる可能性へと拡がる生き方とは

2025.03.30 in HIROSHIMA FUKUYAMA

ヨーガ行者の王・成瀬雅春先生直接指導



倍音声明 と 魂を磨く 研修

2025.03.30 日

時間 | 13:30~17:00 (13:00~開場)

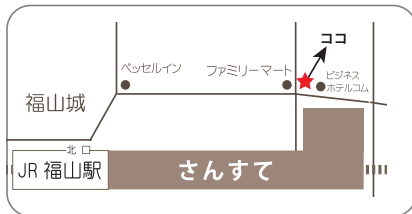
講師 | 成瀬雅春

定員 | 30人 (先着・入金順に受付)

参加費 | 15000円
※非会員の場合は入会金8,000円必要

会場

シンプルヨーガ JR福山駅北口徒歩5分



広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階

QRを
スキャン



お申込は
こちらから

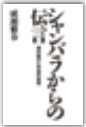


五感を磨き、 自分のすべてを識る。

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～
1,429円＋税



シャンバラからの伝言
―魂の修行と宇宙の真理―
1,600円＋税

成瀬雅春先生
著作参考書籍

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。



倍音声明とは？

もともとはチベット密教ニンマ派の修行法で、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という方も、簡単に実践できる瞑想法です。

声を出さず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「魂を磨く」は

五感を磨くと、五感が拡大され、人間の能力があらゆる方向に拡がり、自分のすべてを識る（悟りを得る）ようになるのです。（成瀬雅春先生著作「シャンバラからの伝言」より）

それぞれに対応する方法として、ムドラー行法（触覚の拡大）、ナーダ行法（聴覚の拡大）、ビンドゥウ行法（視覚の拡大）など具体的な実践方法を、成瀬先生より伝授してもらえます。

経験の有無にかかわらず、どなたでもご参加できます！

持参物・お申込み方法

座りやすい服装をご持参ください。（更衣室があります）

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

会場・お申込み先

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/>