

古来の技法を
あなたの手に

スペシャル研修 in 広島県福山市

10/25
2025 土
[13:30~17:00]

ヨーガ行者の王・成瀬雅春先生直接指導

ダイナミックな瞑想法 &

人生に役立てられる古来からの技法

倍音声明 & ハタ・ヨーガ 研修

時間 | 13:30~17:00 (13:00~開場) 講師 | 成瀬雅春

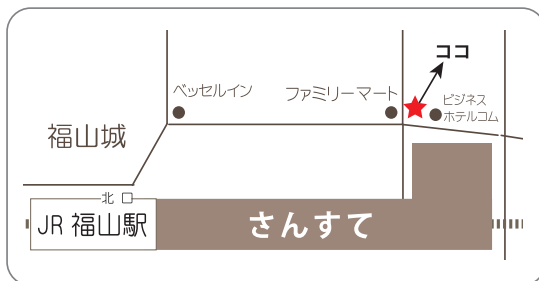
定員 | 30人 (先着・入金順に受付)

参加費 | 15,000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

広島県福山市城見町
1-1-1ウチダビル5階

JR福山駅北口徒歩スグ



QRを
スキャン

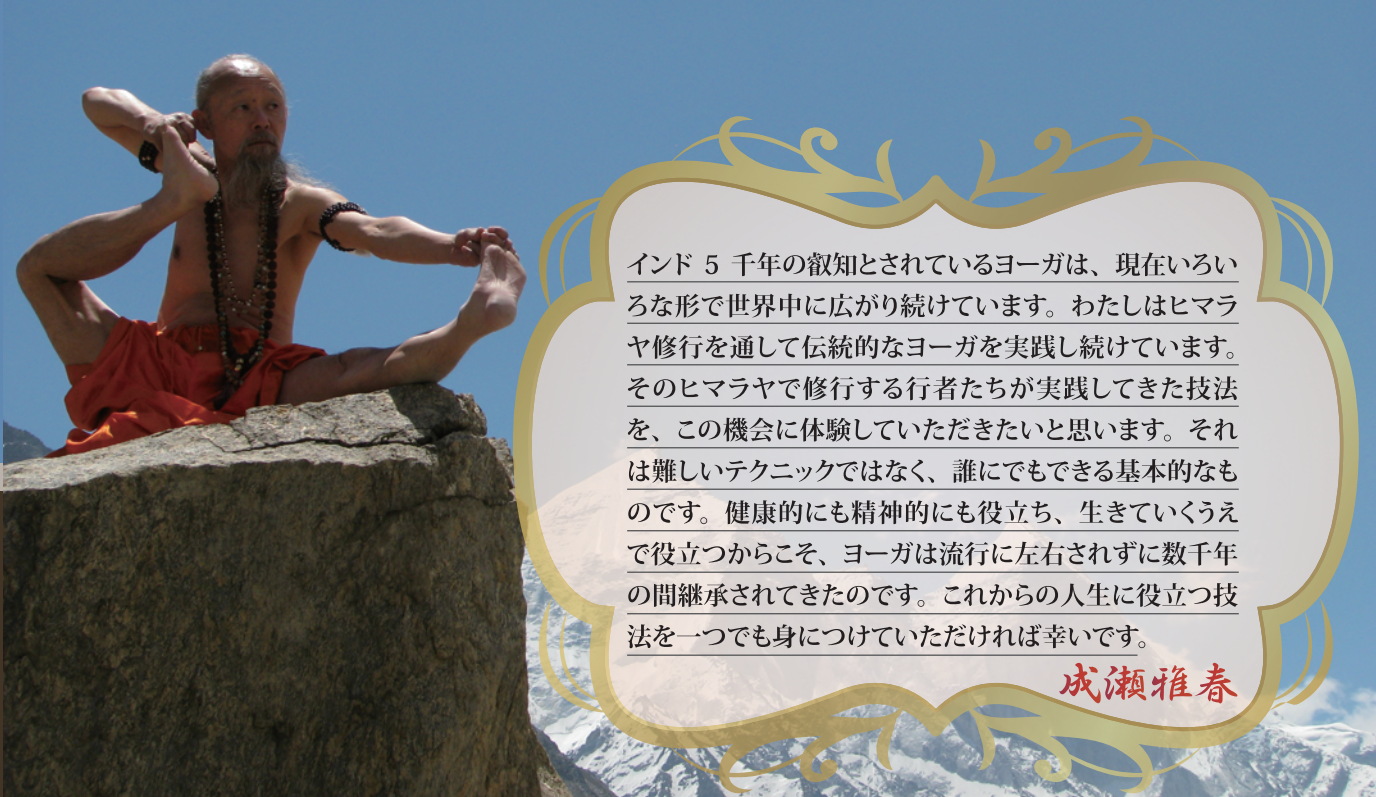


お申込は
こちらから

主催：シンプルヨーガ

電話：084-931-2470

メール：siy@simpleyoga.jp



インド 5 千年の叡知とされているヨーガは、現在いろいろな形で世界中に広がり続けています。わたしはヒマラヤ修行を通して伝統的なヨーガを実践し続けています。そのヒマラヤで修行する行者たちが実践してきた技法を、この機会に体験していただきたいと思います。それは難しいテクニックではなく、誰にでもできる基本的なものです。健康的にも精神的にも役立ち、生きていくうえで役立つからこそ、ヨーガは流行に左右されずに数千年の間継承されてきたのです。これからの人生に役立つ技法を一つでも身につけていただければ幸いです。

成瀬雅春

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～
1,571 円税込



ハタ・ヨーガ完全版
2,200 円税込

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 6 月、ガンジス河源流ゴームク（3892m）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。

10/25
2025
[13:30～17:00]

初心者や経験者に関わらず、どなたでもご参加できます

倍音声明

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。声を出さずして深い瞑想が体感でき、心身が浄化されるので、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。成瀬先生が 9 月にチベット文化が色濃く残る地区「ラダック」へ訪れ、

ハタ・ヨーガ

ゴンパ（お寺）本場でおこなった帰国後の福山での倍音声明と、そのお話も聞ける特別なタイミングでの倍音声明となります。

身体を操作するハタ・ヨーガは、心身に多大な効果が得られます。厳しい環境のヒマラヤ修行で体得したハタ・ヨーガを、成瀬先生から直接指導いただける、特別な機会を設けました。

お申込み方法

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

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/>