

声を出しながらおこなう瞑想法

倍音声明 &

アシユターヨーガ

研修

2026年
7.4 (土)
in 広島県福山市



ヨーガ行者の王・成瀬雅春先生直接指導



講師

成瀬雅春

時間 | 13:30 ~ 17:00 (13:00 ~ 開場) ※適宜休憩あり

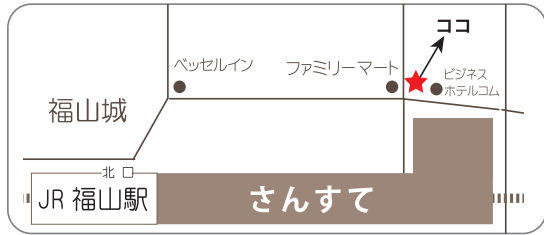
定員 | 25人 (先着・入金順に受付)

持参物 | 動きやすい服装

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

倍音声明 & アシュターンガ・ヨーガ研修

倍音声明

はチベット密教ニマ
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。誰でも
安全に瞑想体験ができ、それ
によって心身浄化効果が期待
できます。

その倍音声明に

よって瞑想を体感した
後に、瞑想を深めると訪れる
サマーディ（三昧）について示され
た「アシュターンガ・ヨーガ」
（八つの階梯）を学びます。ヨーガ根
本経典である「ヨーガ・スートラ」に示
されている八つのステップをそれぞ
れ紐解き、正しい理解と技
法を得てください。

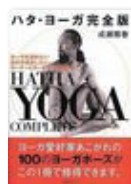
初心者や経験者に関わらず

どなたでもご参加できます

成瀬雅春先生著作 参考書籍



心身を浄化する
瞑想「倍音
声明」CDブック
1,571円税込



ハタ・ヨーガ完
全版
2,200円税込



呼吸法の極意
ゆっくり吐くこと
1,760円税込



瞑想法の極意
で開く精神世
界の扉
1,760円税込

講師プロフィール

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。



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

会場 / お申込先

シンプルヨーガ



広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階

TEL 084-931-2470

Mail siy@simpleyoga.jp

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