



まいにちを輝かせる呼吸法とマントラ瞑想法

8月 チャクラ瞑想 喉 ヴィシュツダ コミュニケーション 自己表現 天職
水星の逆行にも負けない第5チャクラ(喉)の呼吸法とマントラ瞑想法

大変好評をいただいています「まいにちを輝かせる呼吸法とマントラ瞑想法」の 8月のクラスのご案内です。
水星の逆行対策も兼ねて、家族と過ごす時間が増えるお盆シーズンのコミュニケーション力を、リカバリー
しておきましょう。

- ☆ウジャイ呼吸法で喉をオープンにする
- ☆第5チャクラ・喉について知ってみましょう
- ☆チャクラのシンボル ビシュツダ(浄化)を使った瞑想
- ☆50音ヒーリング「さ」「ら」で喉の力をアップ 瞑想
- ☆ヘブライ語 マントラ瞑想 8月よりNEW!
- ☆喉に対応したマントラの瞑想 他 体を動かしながら瞑想するかもしれません

日程:2018年8月18日(土)13:30~15:00 20:00~21:30 どちらも対面とZoom オンライン
8月19日(日)水星の逆行最後の日です。瞑想には特にふさわしいですね!
10:30~12:00 対面とZoom オンライン

場所: Maria Blue Healing カウンセリングルーム(名古屋市名東区)
Zoom オンライン Keiko Tokino ミーティングルーム 瞑想がしやすい服装でお願いします
椅子やソファでの瞑想もできます

参加費: 4500円 <https://paymo.life/shops/erXAmgMGoL/IGnai4hhLK>

当日現金で・銀行口座からもお支払いできます。ご参加お待ちしております



Maria Blue Healing 時野慶子 TEL052(755)9013 e-mail:mariabluehealing@gmail.com