



9月の呼吸法と瞑想法 中秋の名月 お寺瞑想

第7チャクラ（頭頂）宇宙とつながる 月のエネルギーを感じる

日時：2019年9月13日（金）中秋の名月 19:30~21:00 *瞑想後ティータイムがあります

場所：名古屋 妙泉寺 名古屋市東区区東桜2丁目16-43（地下鉄東山線 新栄1番出口 徒歩4分）

服装・ヨガマット：動きやすい服装でご参加ください。ヨガマットレンタル100円。お持ちの方は持参ください。飲み物・筆記具

参加方法：対面とZoomオンライン *事前のお支払い確定後、Zoom参加URLをお知らせします。

お支払い：対面の方 現金またはクレジット・Zoomの方 クレジットまたは事前銀行振込

*駐車場をご希望の方はご連絡ください。お寺をご利用できます。

内容：中秋の名月の瞑想・宇宙とつながる第7チャクラ瞑想・呼吸法・アルダス祈りのマントラ *お一人ずつのエネルギーヒーリングとリーディングをさせていただきます。

瞑想のニーズはアセンションの年2012年から、確実に増えています。宇宙からの「魂の気づきと目覚め」の呼びかけに、地球人の私たちの魂が応えていっている証ですね。瞑想は「自分で気づき・自分で判断する」自己決定力を高めます。人間関係が複雑になり、地球環境が危ぶまれる「今」だからこそ、忙しい日常から立ち止まり、腹力=丹田の力を使って、冷静に事態を見ていく「瞑想力」こそが、私たちの未来を守り、地球環境を守ります。そしてきれいな呼吸を地球へお返すことは、すぐにできる「地球ボランティア」です。

13日は「中秋の名月」（旧暦の8月15日のお月見）です。季節に合わせて生きることは、「宇宙シンクロ」宇宙の規則的なリズムと共に生きる「宇宙共生」です。名古屋のお寺を幸いにもお借りできました。御仏の見守るなかで「中秋の名月の瞑想」をごいっしょに行っていきましょう。



瞑想&呼吸法講師 Keiko Tokino ヨガ歴20年。瞑想法を2007年から始める。ヨガ、座禅、自然療法、フラワーエッセンス瞑想・マインドフルネス、ブラマクマリス、ピッパサーナ、ミスティックセラピー、キリスト教的瞑想などを学ぶ。聖マリアの守護のもとに、愛と癒しと自己への静かな気づきの瞑想を伝えている。アイリッシュハーブ奏者 Shima とマリアハーブメディテーションも定期的に行っている。