

プライベートで学ぶ private lesson in  
**スピリチュアルマインドフルネス瞑想**  
**Spiritual Mindfulness Meditation**

瞑想カウンセラー meditation counselor Keiko Tokino

- ・ マインドフルネス瞑想  
mindfulness meditation
- ・ マントラヒーリング  
mantra healing
- ・ 呼吸法  
breathing method
- ・ スピリチュアルな感性を高める  
heighten your spiritual sensitivity
- ・ 講師のスピリチュアルアドバイス  
spiritual advice from the instructor

ビギナーコース Beginner course  
瞑想インストラクターコース  
Meditation Instructor course



人間関係に  
揺れない  
ぶれない  
静かな強さ

シンクロ  
未来予測  
判断力  
スピリチュアルな感性

呼吸法で  
誰にでもわかる  
マインドフル瞑想



静かな心の強さで他の人と共感して生きる

初めての人にもわかりやすい呼吸法を使ったマインドフルネス瞑想

人生の困難を自分で乗り越える心の強さが身につきます

講師のスピリチュアルアドバイスであなたの使命や生きがいに気づけます

法人の皆様

メンタルヘルスと仕事のパフォーマンスアップに「マインドフルネス瞑想」をお役立てください。

プライベート瞑想、グループ瞑想、セミナーでの瞑想プログラムのご相談に対応させていただきます。

Mindfulness meditation using breathing techniques that are easy to understand even for first-time users

Acquire the strength of your heart to overcome the difficulties of life by yourself

Be aware of your mission and purpose of life with the instructor's spiritual advice

## マインドフルネス瞑想の静かで強いパワー

本当の「私」に気づくことで先入観・固定観念から解放されます。ジャッジをせずに他者の方や自分自身をありのままを見ることができるようになります。

マインドフルネス瞑想で「今ここ」にフォーカスします。ストレスが減り心が整います。過去の後悔と未来の心配から「私」を解放しましょう。

呼吸法は副交感神経を活性化。免疫力が高まり予防医学につながります。一生分の呼吸量を大切にしていねいに使いましょう。「私への敬意」を高めます。

マントラヒーリングは声による自分自身の癒しです。「声」にはあなたの人生が映し出されます。声をととのえて豊かな人間関係やコミュニケーションを楽しみましょう。

**Face-to-face private style** To non-Japanese people living Japan

Would you like to study Spiritual Mindfulness Meditation in a Japanese-style room in person? I will explain in simple English.

**Online private style** To non-Japanese people living abroad

Would you like to study Spiritual Mindfulness Meditation online in person ?

When you choose the online lesson, an interpreter can assist if you feel the necessity.

If you are interested in this course, please contact us. We have a trial lesson.