

# まいにちをかがやかせる呼吸法とマントラ瞑想法

—静かなことがもっとも強い生き方になる 気の流れを「心眼」で見えるようにする—

人生の困難・苦難のときに必要な自分への集中力

苦手な人間関係のなかでも動じない自分らしさ・冷静さ

体調をみつめ、過去を解放し、未来を浄化できるシンプルな方法がここにあります

ナーディ=気の流れを「心眼」で見えるようになると、スピリチュアルな気づき、シンクロが多くなります。ひと月の最後に自分自身を呼吸法・瞑想法で浄化しましょう。男性のご参加も歓迎します。エネルギーリーディング・ヒーリングをさせていただきます。

- ・ 対面・Zoom オンライン 月1回 10:30~12:00 と 20:00~21:30 \* 日程は月によって変動します
- ・ いずれも2名様から開催 少人数制 事前予約制 既定以外の日程も2名様が集まれば開催します
- ・ 参加費 ¥4500 お一人ずつのエネルギーリーディング&ヒーリングつき
- ・ プライベートをご希望の方は ¥6000
- ・ **全12回ですが、ご都合のいいときにご参加ください**

- 1 ナーディショーダナ 陰陽バランス・過去未来浄化
- 2 歩く瞑想 グラウンディング 足のエネルギーを強くする
- 3 お茶瞑想・お花瞑想 ありのままを見つめる 瞑想を楽しむ
- 4 ソーハム瞑想 自己存在 私とは何か?
- 5 カパーラバーティ浄化呼吸法 マイナスエネルギー浄化
- 6 1 チャクラ 陰部 ムーラダーラ瞑想 ウディアーナバンダ呼吸法
- 7 2 チャクラ 下腹 スヴァティシュターナ瞑想 シャバーサナ
- 8 3 チャクラ みぞおち マニプーラ瞑想 バストリカ呼吸法
- 9 4 チャクラ瞑想 ハート瞑想 完全呼吸法
- 10 5 チャクラ瞑想 喉 ビシュッダ瞑想法 ウジャイ呼吸法
- 11 6 チャクラ 眉間 アージュニャー瞑想 108回呼吸法
- 12 7 チャクラ 頭頂 サハスラーラ瞑想 カパーラバーティ呼吸法



瞑想&呼吸法ファシリテーター 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、マインドフルネス、ブラーマクマリス、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を行っている。Maria Blue Healing スピリチュアルカウンセラー

e-mail: [mariabluehealing@gmail.com](mailto:mariabluehealing@gmail.com) TEL: 052 ( 755 ) 9013