

毎日を輝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
体調をみつけ、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。
ひと月に1回に自分自身を見つめ、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。
お一人ずつの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。
ヨガ、ヨガの呼吸法、マントラ瞑想、自然療法の瞑想、マインドフルネス瞑想、ボディワーク、ボイストレーニングなどを取り入れ、誰にでもわかりやすい瞑想を行っています。椅子瞑想もできます。

- ・対面・Zoom オンラインで参加 月2回 1回90分 *平日と土日祝 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・
- ・場所 名古屋市内のお寺のスペース・名古屋市名東区 Maria Blue Healing カウンセリングルーム

・全12回ですが、ご都合のいいときにご参加ください。継続して受講されると瞑想や呼吸法が「身体の感覚」でよくわかるようになります。

- 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 カパーラパーティ浄化呼吸法 マイナスエネルギー浄化 Taize
- 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 ヨガアーサナ
- 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 ガーヤトリマントラ 108回呼吸法
- 12 7チャクラ 頭頂 サハスラーラ瞑想 カパーラパーティ呼吸法



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、ブラーマクマリス、ビッパサーナ、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。

Maria Blue Healing カウンセラー

e-mail:mariabluehealing@gmail.com TEL052(755)9013