

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 1回90分 * 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。継続して受講されると瞑想や呼吸法が「身体感覚」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 カパーラパーティ呼吸法 ヨガ
- 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 ビシュツダ瞑想法 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fulness、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 TEL: 052 (755) 9013