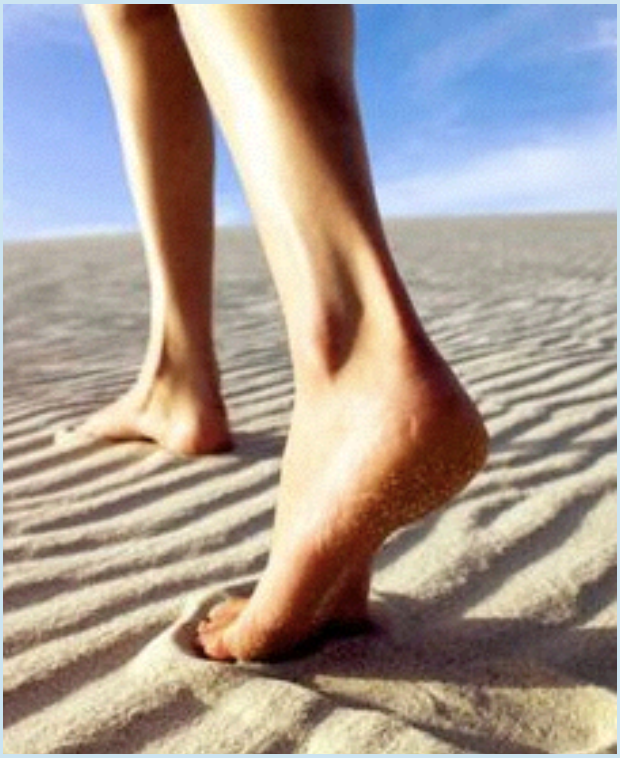
サムスカーラ 1

ジュニャーナ・ヨーガの1日プログラム
～ 過去の刻印から自由になる ～



【講　師】　**鬼塚 チェイス 円**
（おにづか チェイス まどか）

タイのお坊さんから聞いた言葉が瞑想を真剣に学ぶきっかけでした。瞑想をなぜするかは「苦しみからの解放」と言われ、NGOの活動を通じて人の苦しみをどうにか減らそうとしていた私には革命的な言葉でした。現在は牧野修玄に師事、東京を中心に瞑想とヨーガを教えている。
人が「そのままの自分」の素晴らしさに気づき、生きる喜びを見出すことに貢献したいという思いで指導している。

2015年2月22日（日）am10:00-pm18:00

もっと自由でいたいと思いますか？素直に喜びを感じて、愛して、幸福に生きたいと思いますか？
それができない時は、過去の癖や思いに引っ張られているかもしれません。
過去に起きたことを変えることはできませんが、起きたことが残す刻印から自由になり、心豊かに生きることは可能です。
サムスカーラ1でジュニャーナ・ヨーガの手法を使って、原動力となる内なる力に気づいてみませんか。

＊＊

定　員：５名
参加費：２万円
持ち物：お弁当、筆記用具
場　所：芦屋市打出小槌町　コンディショニングサロンSo Bellissima!!

＊＊

お申し込み、問い合わせはこちらまで　aoimasuda@me.com