

PREKSHA MEDITATION

プレクシャ メディテーション 指導士養成講座

2021年度 Level 1

9/16~12/16

毎週木曜日
19:00~20:30

受講料2,000円/各回

単発での受講OK
初心者でもお気軽に!!



- STEP 01 9月16日(木) 瞑想とは何か どのように行うか
[実習] カーヨウツサグ
- STEP 02 9月30日(木) カーヨウツサグの理論
[実習] カーヨウツサグ
- STEP 03 10月 7日(木) アンタール・ヤートラの理論
[実習] アンタール・ヤートラ
- STEP 04 10月14日(木) ジャイナ教瞑想と仏教瞑想の相違点と類似点
[実習] アンタール・ヤートラ
- STEP 05 10月21日(木) シュヴァーサ・プレクシャの理論
[実習] シュヴァーサ・プレクシャ
- STEP 06 10月28日(木) 呼吸法とブラーナヤーマについて
[実習] ブラーナ・サンチャラニー・ムドラ
- STEP 07 11月 4日(木) マントラを唱える意味
[実習] スマブリッテイ・シュヴァーサ・プレクシャ
- STEP 08 11月11日(木) 身体の宗教哲学的意味
[実習] シャリーラ・プレクシャ
- STEP 09 11月18日(木) 肉体、電磁気体、カルマ体、魂について
[実習] シャリーラ・プレクシャ
- STEP 10 11月25日(木) 8つの主要なケンドラについて
[実習] ジョーティ・ケンドラ・プレクシャ
- STEP 11 12月 2日(木) 4ステップ瞑想の組み合わせ時間配分について
[実習] 4ステップ瞑想
- STEP 12 12月 9日(木) 特別瞑想(1.5時間連続瞑想)
[実習] マントラメディテーションと4ステップ瞑想
- STEP 13 12月16日(木) 特別瞑想
[実習] 内容未定



講師 坂本 知忠

日本プレクシャ・ディヤーナ協会会長
坂本知忠・水晶瞑想療法研究所主宰
ヨガ瞑想指導歴35年以上
プレクシャ・メディテーション研修のため渡印13回
2015年プレクシャ・アワード受賞
著書:
『白神山地』
『虹のクリスタル・ワーク』
『ジャイナ教の瞑想法』
『勝利者の瞑想法』
『坐禅の源流印度へ』
『自分で自分の医者になる』



ニシケバレイ

東京都豊島区西池袋5-12-3
池袋駅西口より 徒歩5分



お申し込み・お問い合わせ

090-8844-4009 (坂本)
tomotada@jcom.zaq.ne.jp