

プレクシャ・メディテーション 指導士養成講座

2024年3月開講

LEVEL2
春夏

全12回
毎週木曜日
19:00-20:30
受講料2000円/各回
単発での受講可能

- 第1回 3月21日(木) 講義：ジャイナ教哲学
[実習] 4ステップ瞑想の復習
- 第2回 3月28日(木) シャリーラ・プレクシャ 上級①
[講義と実習]
- 第3回 4月4日(木) シャリーラ・プレクシャ 上級②
[講義と実習]
- 第4回 4月11日(木) チャイタニヤ・ケンドラP ①
[講義と実習]
- 第5回 4月18日(木) チャイタニヤ・ケンドラP ②
[講義と実習]
- 第6回 4月25日(木) レーシャ・ディヤーナ ①
[講義と実習]
- 第7回 5月9日(木) レーシャ・ディヤーナ ②
[講義と実習]
- 第8回 5月16日(木) アヌ・プレクシャ沈思黙考
[講義と実習]
- 第9回 5月23日(木) アヌ・プレクシャ自己暗示
[講義と実習]
- 5月30日(木) は翌日から いらあい村でのプレクシャ合宿のためお休み —
- 第10回 6月6日(木) 特別瞑想 マントラ・メディテーション&
地・火・風・水・空の瞑想
- 第11回 6月13日(木) 6種瞑想連続実習 1.5時間瞑想
- 第12回 6月20日(木) 特別瞑想内容未定

初心者でも参加できます

※プログラムは都合により変更となることがあります



講師 坂本知忠 日本プレクシャ・ディヤーナ協会会長

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14回

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
chanoma

東京都豊島区西池袋5-12-3
池袋駅西口より徒歩5分



お申込・お問い合わせ

090-8844-4009 (坂本知忠)

tomotada@jcom.zaq.ne.jp

HP: <http://jp.preksha.com/>

