

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 2

3/4~6/10

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!!

- 第1回 3月 4日(木) **ジャイナ教哲学**・・・[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11日(木) **シャリーラ・プレクシャ上級①**..... 講義と実習
- 第3回 3月18日(木) **シャリーラ・プレクシャ上級②**..... 講義と実習
- 第4回 3月25日(木) **チャイタニヤ・ケンドラ・プレクシャ①**..... 講義と実習
- 第5回 4月 1日(木) **チャイタニヤ・ケンドラ・プレクシャ②**..... 講義と実習
- 第6回 4月 8日(木) **レーシャ・ディヤーナ①**..... 講義と実習
- 第7回 4月15日(木) **レーシャ・ディヤーナ②**..... 講義と実習
- 第8回 4月22日(木) **アヌ・プレクシャ(沈思黙考)**..... 講義と実習
- 第9回 5月13日(木) **アヌ・プレクシャ(自己暗示)**..... 講義と実習
- 第10回 5月20日(木) **特別瞑想**.....[実習] マントラ・メディテーション
- 第11回 5月27日(木) **6種瞑想連続実習①**..... [実習] 1.5時間瞑想
- 第12回 6月 3日(木) **6種瞑想連続実習②**..... [実習] 1.5時間瞑想
- 第13回 6月10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』

会場

平舎 Hiraya (ニシイケバレイ)
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