

プレクシャ メディテーション レベルI

時間：毎週木曜 午後7時～8時半
参加費：1回 2000円
(部分参加も可)



講師 坂本 知忠

- ・著書に「ジャイナ教の瞑想法」、「勝利者の瞑想法」他
- ・NPO法人沖ヨガ協会・本部講師
- ・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
- ・福島県重文民家・叶津番所オーナー
- ・プレクシャ・メディテーション研修のため11回渡印
- ・ヨガ・瞑想指導歴30年以上
- ・みずなら只見ユイ道場主



第1回	4月6日	講義：瞑想とは何か どのように行うか	実習：カーヨウツサグ
第2回	4月13日	講義：カーヨウツサグの理論	実習：カーヨウツサグ
第3回	4月20日	講義：アンタール・ヤートラの理論	実習：アンタール・ヤートラ
第4回	4月27日	講義：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
第5回	5月11日	講義：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
第6回	5月18日	講義：呼吸法とプラーナヤーマについて	実習：プラーナ・サンチャラニー・ムドラ
第7回	5月25日	講義：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
	※6月1日	只見でYOGA合宿のため休講	
第8回	6月8日	講義：身体の宗教哲学的意味	実習：シャリーラ・プレクシャ
第9回	6月15日	講義：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
第10回	6月22日	講義：8つの主要なケンドラについて	実習：ジョーテイ・ケンドラ・プレクシャ
第11回	6月29日	講義：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
第12回	7月6日	特別瞑想 1, 5時間連続瞑想 (マントラメディテーションと4ステップ瞑想)	

注：7月13日より8月31日まで瞑想講座は夏休みとなります。
9月7日よりレベル2としてスタートします。

詳しい講座内容の問合せ先
坂本まで 090-8844-4009

※講師都合で休みになる場合があります。
ホームページでスケジュールを確認するか、
事務局にお問合せください。

会場：沖ヨガスタジオ

〒163-0004

東京都中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

TEL: 03-6908-5613 FAX: 03-6369-3216

MAIL: studio@okiyoga.com

URL: <http://okiyoga.com/studio/>