

7月講座

チベット密教の瞑想ヨーガ

集中実践講座

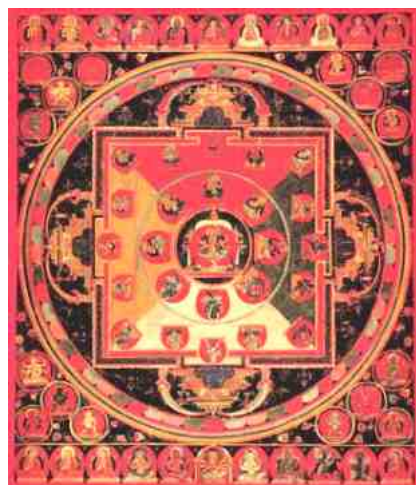


講師：チベット仏教金剛乗ニンマ派ラマ・林 久義

チベット密教にはニン・ティク・ツアルン（身体の微細なエネルギーシステム）クムニエと呼ばれる伝統的なヨーガ行法の教えがあります。この瞑想ヨーガの特徴は、呼吸法やヨーガを通して健全な心身に宿る微細な自然治癒エネルギーを養い、心身が統合された健康な状態へと導くことです。

チベット医学では、多くの病は心と身体のバランスを崩した結果であると理解されています。心身に染みついた悪い生活習慣や無明を晴らし、自覚の光を身体と呼吸と意識に満たしてゆくことで、毎日の生活自体が瞑想となり、心身は自然とリラックスし、周りの環境をも包み込むことのできる優しい意識を持つことができるでしょう。

* 1シーズン1回開講予定。実践もありますので、動きやすい服装をご用意下さい。



<ヨーガタントラマンダラ>

日時：9月17日（木）13：30～15：00

受講料：会員 2,100 円 一般 2,310 円

* 新入会の方は、入会金 4,200 円が必要です。

お申し込み・お問い合わせは...

（栄教室）〒460-0008 名古屋市中区栄3-4-5 スカイル10階

052-249-5553

 朝日カルチャーセンター

t10312

2008.7.