



5月24～26日@札幌

ピュア・シンプル・ダイレクト iRest® Immersion

私たちはどれだけ、本当に、正直に「自信、自由、自愛」から生きているでしょうか？

ピュアに、シンプルに、ダイレクトに本質の自分(真我)として日々を生き、自分を世界を体感し体験することで、私たちは、ますます自信と自由と自愛に満ちた、豊かな人生を体験することになります。そして真我として生きる自分の理解と慈愛をこの「ピュア・シンプル・ダイレクト iRest® Immersion」3日間のリトリートで、たっぷりとしっかりと浸って見ませんか？

Immersion(イマージョン)という意味には、没頭するとか、浸るという意味合いがあります。3日間を大切なあなた自身のために、iRest | ヨガニドラ、体をゆっくりと優しく動かす瞑想 | ボディ・センシング、二人瞑想、自己探求、呼吸法と瞑想などをとおして、自分と出会い、新たな面や層を発見し、深い自分への愛に目覚め、揺るぎない自由と自信を思い起こしましょう。それらはあなたの生まれ持ったエッセンスなのでありますから！

内容:

1. iRest の基本的3つのツールを学ぼう:

- iRest | ヨガニドラは単なるリラクゼーションだけでなく、瞑想と自己理解と探求のメソッドでもあります。その背後にある哲学的な考え方や心理学的なアプローチに基づいたシンプルだけど、とても強力な3つのツールを学び、日々の生活に取り入れましょう。

2. ヨガニドラ瞑想セッション:

- iRest 認定講師フユコ・サワムラ・トヨタが誘導するいくつかのヨガニドラ瞑想セッションで全心身の癒しと深い休息を味わいましょう。

3. 二人瞑想の実践:

- 本当の自分に出会う、知る、内なる世界を探求する二人瞑想。ピュアでシンプルだけど、パワフルで直接(ダイレクト)に 自分の体とハートの声を聞いてあげる、内なる自分を見てあげる、本当の自分とつながる。癒しの極み!

4. ステップごとの講義とディスカッション:

- 参加者の興味のあるトピックについて、講話とディスカッションやシェアを通じて互いのサポートと繋がりを深める。

5. ボディ・センシングの実践:

- 優しい、ゆっくりとした動きのセッションを通じて、言葉や概念を超えた真我を体感する練習。

6. グループワークとシェアリング、ジャーナリング:

- 参加者同士でのシェアリング、ジャーナリングを通じて、学びを共有し合い、理解を深める。

対象者:

この iRest® Immersion は、瞑想や自己探求に興味を持つ方や、ストレスや不安を軽減し、内面に平和な気持ち、安心感、安らぎを見つけたい方、自信、自由、自愛&慈愛から日々を生きたい方向け。初心者から経験者まで、どなたでも参加可能。限定 17 名!

講座詳細

* 日時&スケジュール

5月24日(金)

午後1時 受付開始

午後1時半 スタート

午後6時 終了

5月25日(土)

午前9時 スタート

午後6時 終了

午後6時 シェア会(お弁当を食べながら参加希望者のみ)

5月26日(日)

午前9時 スタート

午後4時 終了

* 場所:天神山アートスタジオ 交流スタジオ B

<https://tenjinyamastudio.jp/>

* 講座費用:

割引価格: 54,000 円 → 税込 59,400 円 (3月31日まで)

通常価格: 63,000 円 → 税込 69,300 円 (4月1日以降)

* キャンセル規定:

お申し込み後のキャンセルにつきましては以下の通り対応させていただきます。

1) 4月30日まで: 5,500 円(税込)

2) 5月21日まで: 9,900 円(税込)

3) 5月22日以降 100%

ただし、やむをえない事情が生じた場合は、

事前に共催者にご連絡いただき対応を検討させていただきます。

振込手数料はご負担くださるようお願いいたします。

また、返金には1週間ほどお時間をいただきますことをご了承ください。

* お申し込みはこちらよりお願いします。

<https://forms.gle/ogifnXGJqnhCeLpg9>