

京都妙心寺で  
人生を好転させる。  
第一回ワークショップ  
参加者募集。

# ホ・オポノポノと瞑想 初心者向けワークショップ

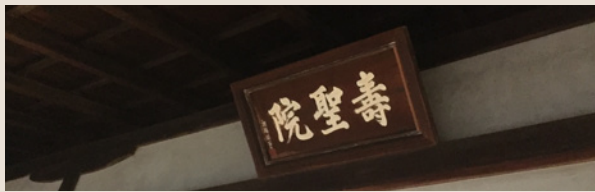
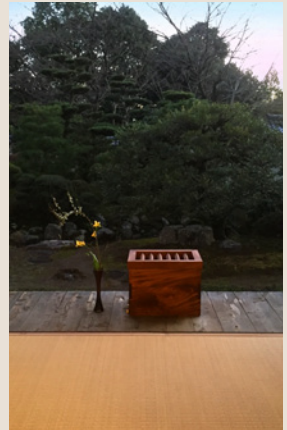
3/21 (祝日：春分の日) @ 妙心寺 kyoto 壽聖院

オ・オポノポノと瞑想。この二つは、シンプルでありながらも「幸福な人生と心身の健康」得ることができるパワフルなテクニックです。そんなテクニックを自分のツールにできるのが、今回の初心者向け講座になります。このワークショップで覚えたことを、毎日ほんの数分実践するだけで、物事が良い方向に転じるのが実感できるようになります。ぜひこの機会に、今後の人生において、ずっと伴に歩いていけるテクニックを手に入れてみませんか。

主宰：サージングライフ Stephen Frost スティーブン・フロスト

¥6,000- 税込 (簡単な昼食付き)

Ho'oponopono And Meditation – Beginners Workshop



## ワークショップメニュー

- 瞑想法の基礎
- マインドフルネスの基礎
- ホ・オポノポノ実践法の基礎
- 特別なホ・オポノポノ瞑想テクニック
- 全部のテクニックを楽に効果的に人生にとりいれる方法

10:00	ご挨拶	
10:10	瞑想一座学と実践	
11:50	休憩 (20分)	学びと実践の 2セッションで
12:10	ホ・オポノポノ一座学と実践	構成される、4時間の ワークショップです。
13:45	質疑応答	休憩時間に 飲み物と軽食の ご用意がございます。
14:00	終了	

### ① 瞑想 Section 1 - Meditation

まず最初に「瞑想法の基礎」を取り上げます。ここで、瞑想の実践がどれくらい簡単か、またどうすれば心地良く楽しい瞑想が体験できるかを感じて頂きます。前半セッションでは、他にも「マインドフルネス瞑想 (自分とその周りを取り巻く宇宙に気づくシンプルな瞑想法)」の導入部分を行います。広がりを持たせることのできる瞑想法で、例えば、多くの効果がある中で、一つあげるとすれば、自分との関係をより深く自尊心を高めてくれます。

このセッション後半部では、「ガイド瞑想」に誘導されながら自らのインナースペースに入り、そこでの「魂と潜在意識を癒す」という体験して頂きます。こうすることで生き方を高めて喜びを多く感じることができるようになります。

### ② ホ・オポノポノ Section 2 - Ho'oponopono

後半セッションでは、多くの人生を変化させたテクニックを学びます。ホ・オポノポノの原型になる手法は何千年も前にさかのぼる歴史があり、現在に様々な形で伝承されています。今回のワークショップでは基礎に加えて、人間関係のクリーニングを学び、実践して頂きます。これは起きてしまった出来事に許しを与えて許しを得るといっても特別な方法です。

ホ・オポノポノで見るのは純粋な自分の内面です。これがその素晴らしさの所以なのです。問題は、ほとんどすべて自分とのコミュニケーションで解決できるのです。このテクニックであなたは自由を手に入れます。これを実践していけばあなたの魂は重荷を下ろして軽くなり、あなたの全存在 (ボディ・マインド・スピリット) はより大きな平安にシフトします。

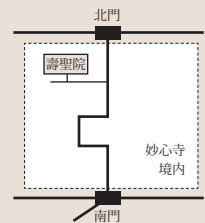
場所・アクセス 妙心寺 壽聖院 〒616-8035 京都市右京区花園妙心寺町44 [www.jushoin.jp](http://www.jushoin.jp)

#### 【南門よりの場合】

電車：JR 嵯峨野線 (山陰本線)「花園駅」下車  
バス：「妙心寺前」下車  
(京都バス) 三条京阪始発 61・62・63・65番  
(市バス) 四条烏丸始発 91番・錦林車庫始発 93番

#### 【北門よりの場合】

電車：京福電鉄北野戦「妙心寺駅」下車  
バス：「妙心寺北門前」下車  
(JRバス) 京都駅前始発  
(市バス) 京阪三条始発 10番・京都駅前始発 26番



お問い合わせ：  
電話：080-3806-0732  
メール：[events.jp@surginglife.com](mailto:events.jp@surginglife.com)  
サージングライフについては：[jp.surginglife.com](http://jp.surginglife.com)



Amazonにて、サージングライフによる、オリジナルヒーリングミュージックを販売しております。SurgingLifeと検索してください。

- ①Peaceful Sleep Induction 安眠導入
- ②Homeostasis - Music For Relaxation And Restoration ホメオスタシス・癒しの音源