

ブレスワーク通信

今月のテーマ

2020年のシフトに向けて

あけましておめでとうございます
今年もどうぞよろしくお願いいたします

昨年末ごろから2020年はどんな年なのか、ということをよく聞く機会がありました。星座に詳しい友人によると、星の配置がこれまで第二次世界大戦等、歴史上大きな出来事があった年と同じだそうです。

それが直ちに戦争を引き起こすとは思いませんが、私たちが社会の中で生きていくなかで周りの環境はやはり大きな影響を与えていきます。生きづらい世の中にいるとやはり生きづらい生き方になっていく傾向にあるかもしれません。

そんな中、周りの人に左右されない自分軸を持っていたいな、とおっしゃっている生徒さんが多くなっているような気がします。インターネット等で人と比較する機会が増えている今、しっかり自分の軸を持っているのはこれまでも増して大切になっているように思えます。

自分軸を持つということは自分に自信を持つことにもつながります。

6つの旅の中で、自分の本質につながるセッションを行っていますが、自分の心の中の深い部分のそのまた底へと下りて行って自分の智慧ともいえる本質につながると、本当の意味で自分の中に答えがあるっていいなあ、と思えます。

自分の環境は内面の精神状態が現れたものという人がいますが、一人ひとりが自分の本質とつながり、智慧を持つことができるようになると、それが広がって行って、世の中全体が賢い選択をできるようになるのではないかなあ、とっていて、ブレスワークでそれって狙えるかな、とたくらんでいます♪

皆様にとって実りある年になりますように。



マンスリーグループセッション

1月

2020年の ビジョンクエスト

あなたは新しい年2020年をどんな年にしたいですか。楽しい年にしたいな、喜びであふれる年にしたいな、いろいろありますよね。「始めがよければ終わりよし」といいますが、やはり一年のはじめの月

をどのように過ごすかで続く11か月が決まってきます。この一年をあなたにとって実りある年にするための光の瞑想で新しい道を作っていきましょう。新しいビジョンを持って新しい年を歩きだしましょう。

1月 05日(日) 13:30-15:50
1月 19日(日) 13:30-15:50 *



2月

インナーチャイルド

インナーチャイルドはあなたの中に眠っている小さな子供。この子は過去になんらかの出来事が起こったときに、不安や恐怖で凍り付いてしまったあなたの一部で、大人になっても原因となった出来事

が起こると反応して起きだし、子供のように行動し、困惑する原因となります。この子と対話し、何を欲しているのか聞き、この子を抱きしめてあげましょう。この子が平和になると、あなたの心も平和になっていきます。

2月 02日(日) 13:30-15:50 *
2月 16日(日) 13:30-15:50 *



場所：上池袋コミュニケーションセンター@池袋
* Studio Worcle池袋

自分を変える 新しい人生へと続く6つ旅 レポート

覚醒の旅 そして新たな自分へ

1年の終わりが近づくと1年を振り返る機会となります。その1年で積み重ねてきたものは何か、改めて考え、次はこんな風にした方がいいな、と見直したりします。

自分を変える 新しい生き方へ続く6つの旅の最後の旅もそんな感じとなります。ただ違うのは生徒一人ひとりが目標としていたものはこの目標を達成しただけで終わるのではなく、さらなる高い目標へと続いていくということです。5つめの旅で自分の中にある本質、宇宙、魂とつながった後、6つ目の旅ではさらに高い目標、そして未来の自分へとつながっていきます。

6つの旅を終了した生徒さんの進み具合はみなさん違います。5つ目の旅が終わったあたりから完了感がある方もいれば、あと

少し時間が必要な方もいます。

ブレスワークは意識の深い部分で変容を促していくので、変化が現実世界に反映されるには時間がかかる人もいますが、必ず変化は起こります。この3か月自分と真摯に向き合った時間はどこかで全く思いもよらないシフトを起こします。2021年の声が聞こえる頃にはあのとき悩んでいたのは何だったのだろう、と思っているかもしれません。

1月11日開始の2期生の募集を開始しています。ウェブでは実際のクラスの様子や生徒さんの感想、ショート瞑想も公開しています。詳しくはこちらのQRコードから。

夜活
瞑想

@池袋

瞑想で心と体を整えて明日へのエネルギーを蓄え瞑想はいかがですか。
お申込みはお早目に。

日時：1月 8日（水）19:00-19:45
1月22日（水）19:00-19:45
1月29日（水）19:00-19:45

場所：* Studio Worcle池袋

ブレスワークとは

ブレスワークはあなたが思い通りのワクワクした人生を送れるようにできる方法の一つです。

ブレスワークでは、呼吸を使い、瞑想状態に入り、あなたがワクワクする人生を送るのを制限している何かを心の中から探し出し、手放し、あなたが望むワクワクした人生の種を心の中に植え付けていきます。

ブレスワークの心の旅は現在のあなたを次元を超えて過去や未来にいきなり、あなたが意識すらしていなかった大切な記憶にアクセスし、心の深いところから人生を変えていきます。

世界各国で行われている呼吸による心のヒーリングワークをあなたも体験してみませんか。

全講座の詳細お申込みはストアカ、Peatix、
こちゅーず、アルーナHPから

ブログ・SNS・FBでブレスワークを広めよう♪

● 新講座 3回コース 思い通りに楽に話すためのメンタル強化ブレスワーク塾

人前であがって話せなくなる苦手を克服しましょう

第1回 人前で話せなくなる心の違和感を手放す
第2回 人前で話せなくなる体の違和感を手放す
第3回 のびのびと話している新しい自分を創造する

日時：2020年1月10日（金）19:00-21:15
2020年1月17日（金）
2020年1月24日（金）

場所：Studio Worcle池袋

今月のひとこと

皆様お正月はどのようにお過ごしでしょうか。私は昨年に続いて富士急ハイランドに行ってきたのですが、今回は絶叫マシン系はパス！空中高く上がるブランコでも怖くて目が開けられない(++)でもこれって小学生からOKなんですよ。どうも身一つで空中にいたりか、富士山と同じ高さの目線とかいうのが苦手になってしまったみたいでお正月から冷や汗がたらり！

甘いお団子を食べ、園内のモスバーガーでぬくぬくあったまって十分満足していました。皆様にとっても、今年も元気で健やかでいられますように。

*スケジュールは予告なく変更になることがあります。最新の情報をご確認ください。