

ブレスワーク通信

今月のテーマ

月への道を歩く旅人 新月の願いを叶えるブレスワーク

私たちの体は月の影響を受けています、なんてこともう女性なら特にご存知ですね。女性のみならず、男性も、動物たちも、自然も月の影響を受けています。だからこそ、古来から世界各国いろいろなパワースポットと呼ばれる場所で新月や満月の時にシャーマンが儀式をしたり、集会をしたりしています。

アルーナでも新月の願いを叶えるブレスワークということでワーク(魔女のミーティングと言われたことも:)を行っています。先日こんなコメントをいただきました。

● 女性 神奈川 50代(新月)

こんなに呼吸を意識したことがなかったので新鮮でした。体を横にするとときに少し目を開いたら涙がでていて自分でもびっくりしました。呼吸をするたびに月に向かう道が見えて、そこを歩いている人がいたけど、誰だったのだろう……

ブレスワークの前のワークで、月へのエネルギーの道を開き、願いが届くようにしていくのできっとこの方はその道を見ることができたのでしょう。それは同時にこの方自身も地球という空間を飛び出して月への道を歩いていたということです。

意識の中では時間も場所も関係ありません。月であっても自由にいくことができます。自分の準備を整えて、ちょっとやり方さえ分かればね。

今回の新月の願いを叶えるブレスワークもどうぞお楽しみに。

日時: 12月26日(木) 19:00-21:00

場所: 上池袋コミュニティセンター



マンスリーグループセッション

12月

2019年を締めくくる心のワーク

あなたにとって、2019年はどんな年だったのでしょうか。いろいろなことがおこったと思います。12月のこの大切な節目の時期にもしあなたにとって、2019年にやろうと思ってできなかったことがあれば、

ブレスワークが作り出す変性意識の中で手放し、幸せな記憶を心に刻み付け、心もフレッシュに新しい年を迎える準備をしましょう。2020年という何か大きなことが起こる予感を感じることができましょう。

この講座は1月の2020年のビジョンクエストとペアで受講するとさらに効果が生れます。

12月 1日(日) 13:30-15:50
12月 8日(日) 10:00-12:20 *
12月 15日(日) 13:30-15:50



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。

この講座は12月の2019年を締めくくる心のワークとペアで受講するとさらに効果が生れます。

1月 5日(日) 13:30-15:50
1月 19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

ブレスワーク通信

自分を変える 新しい人生へと続く6つ旅 レポート



発見の旅は、自分の可能性を知る旅

自分を変える 新しい生き方へ続く6つの旅の中で、過去、未来へと旅をした後で、今回は関係性を見てみました。今の自分がどのような位置にあるのか、現在の家族とどのようにつながるのか、祖先から何を受け取ってきたのか、子孫に何を受け渡していくのか、というような事柄です。また家族だけではなく、現在周りにいる友人や同僚との関係も強化してみました。

生徒さんからの感想にも、祖先や子孫からパワーをもらいましたというのがありました。自分の命は過去からの延長線にあること、自分の役割は未来に知恵のバトンを渡していくことだと考えると、自分は一人ではなく周りの人に助けてもらっているのだな、とよくわかります。

今回は4つめの旅なので、グループセッションを4回終えたことになります。個人セッションも大体4回終わっています。とすると全体で8回、リトリートで行うセッションの数と同数になります。(リトリートでは通常グループセッションのみとなりますが)これだけの数をこなしていくと、全員が目の前にあった壁を越えています。

土台はすでに出来上がっているの、これから前に進んでいくしかないという感じです。12月末の着地点がとても楽しみです。

1月11日開始の2期生の募集を開始しました。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。

朝活瞑想

@秋葉原???

朝お仕事前に頭をすっきりさせる瞑想はいかがですか。
1月から秋葉原徒歩1分のギークライブラリーで瞑想会を始めます。

日時：1月7日(火) 7:40-8:25 場所：ギークライブラリー@秋葉原
1月14日(火) 7:40-8:25 <https://www.geeklibrary.jp/>
1月21日(火) 7:40-8:25



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、
こくちーず、アルーナHPから

ブログ・SNS・FBでブレスワークを広めよう♪

*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。

● 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

来年のことを言うと鬼が笑うといいますが、どうぞ笑ってOKよ！来年のことで頭がいっぱいの今日この頃です(^_^)。ブレスワークを初めて1年が過ぎ、来年2020年は、もっといろいろなことにチャレンジしたいな、と思っています。

現在のプログラムに加えて、「朝活瞑想会@秋葉原」。こちらは秋葉原らしいとてもディープな場所にあるギークライブラリーさんの場所で朝お仕事前の瞑想会。そして、1月からは「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」、3月20日(金)-22日(日)にはオーストラリアからチャネラーをゲストに迎え3日間のワークショップ。4月か5月にはパルーに住むアメリカ人のシャーマンを迎えワークショップを行う予定です。全てブレスワーク!!!前半だけでもんこ盛り！健康に気を付けてがんばります！皆様よいお年を(#. #)